



# 2023年 3月 献立表



邑楽町立学校給食センター

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂				
1	水	ご飯 豆乳プリン 牛乳	かつカレー こんにやくサラダ	ぶた肉 豆乳	牛乳 チーズ	<b>にんじん</b>	にんにくしょうが 玉ねぎ プルーン りんご <b>キャベツ</b> きゅうり コーン こんにやく	<b>ご飯</b> 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉	油 ドレッシング	688 825	23.1 27.8	22.1 27.8
2	木	酢飯 ひなあられ 牛乳	ちらし寿司ご飯の具 厚焼き玉子 鶏つみれ汁	とり肉 えび 油揚げ 卵 豆腐 ぶた肉	牛乳 わかめ	<b>にんじん</b> さやえんどう	ごぼう れんこん しいたけ かんぴょう たけのこ <b>大根</b> 玉ねぎ	<b>ご飯</b> パン粉 砂糖 もち米	ごま 油	692 843	30.0 35.9	19.8 35.9
3	金	パーカーハウス 牛乳	ハンバーグデミグラスソース プチプチサラダ かぶのトマトスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳 かえでのり チーズ 茎わかめ わかめ	かぶの葉 <b>にんじん</b> トマト	玉ねぎ <b>キャベツ</b> きゅうり コーン かぶ <b>大根</b> にんにく	パン じゃがいも 片栗粉 砂糖 マカロニ	油 ドレッシング オリーブ油	640 791	27.1 33.2	24.5 29.6
6	月	赤飯(ごま塩) お祝いクレープ 牛乳	えびフライ(1. 1. 2)の れんこん入りきんぴら かき菜と油揚げのみそ汁	えび さつま揚げ 小豆 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳(クレープ)	牛乳	<b>にんじん</b> <b>かき菜</b>	ごぼう こんにやく えのきたけ もやし <b>大根</b> しいたけ いちご(クレープ)	もち米 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま ごま油	671 896	23.6 28.7	18.7 20.3
7	火	背割りコッペパン いちごジャム 牛乳	厚焼き玉子のウイナー巻き マカロニツナサラダ 根菜のスープ	卵 ウイナー ぶた肉 とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	<b>にんじん</b>	<b>キャベツ</b> きゅうり コーン ごぼう <b>大根</b> 玉ねぎ	パン マカロニ さつまいも ジャム	マヨネーズ 油	621 788	22.1 27.0	25.0 28.5
8	水	ご飯 牛乳	ピリ辛肉みそ丼の具 ビーフンのサラダ 五目ワントンスープ	ぶた肉 みそ とり肉 なると	牛乳	<b>にんじん</b> ピーマン にら	玉ねぎ 枝豆 たけのこ しいたけ しょうが <b>キャベツ</b> きゅうり もやし	<b>ご飯</b> 砂糖 ビーフン ワントン	油 ドレッシング	638 777	26.2 31.7	16.8 19.6
9	木	ご飯 牛乳	さばの塩焼き 大豆の五目煮 野菜たっぷりみそ汁	さば 大豆 とり肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	<b>にんじん</b> 小松菜	こんにやく 玉ねぎ <b>大根</b> しいたけ	<b>ご飯</b> 砂糖 じゃがいも	油	673 807	34.9 41.0	23.7 27.4
10	金	中華麺 牛乳	みそラーメンの汁 チーズサラダ ミニきなこと揚げパン	きな粉 ぶた肉 なると みそ	牛乳 チーズ	<b>にんじん</b> にら	もやし <b>キャベツ</b> <b>ねぎ</b> にんにく しょうが きゅうり	中華麺 パン 砂糖	油 ごま ドレッシング	695 862	29.4 36.0	20.7 24.6
13	月	ご飯 牛乳 発酵乳	マーボー豆腐 棒餃子 ひじきとツナの彩りナムル	豆腐 ぶた肉 みそ ツナ とり肉	発酵乳 ひじき	<b>にんじん</b> にら	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし きゅうり <b>キャベツ</b> <b>ねぎ</b>	<b>ご飯</b> 砂糖 片栗粉 パン粉 小麦粉	ごま油 ごま ドレッシング	671	25.2	21.3
14	火	ミルクパン 牛乳	ブラウンシチュー じゃこサラダ ゼリー和え	ぶた肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム じゃこ わかめ	<b>にんじん</b> トマト	玉ねぎ きゅうり <b>キャベツ</b> 黄桃 なし みかん	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま ドレッシング	617 761	23.4 28.8	20.7 24.5
15	水	ご飯 レモンヨーグルト 牛乳	中華混ぜご飯の具 フヨーハイ コーン入り中華スープ	焼き豚 とり肉 かに 豆腐 卵	牛乳 ヨーグルト	<b>にんじん</b> にら	しいたけ 玉ねぎ たけのこ <b>ねぎ</b> コーン	<b>ご飯</b> 砂糖 砂糖 片栗粉	油 ごま油	657 793	25.0 29.9	16.7 19.3
16	木	中野小 総合コラボ献立 お米を一粒も残さない! プロジェクト	ご飯 牛乳 とり肉の唐揚げ(2) 春雨サラダ なめこ汁	とり肉 豆腐 みそ	牛乳	<b>にんじん</b> ほうれん草	<b>キャベツ</b> コーン なめこ にんにく <b>大根</b> しょうが	<b>ご飯</b> 小麦粉 片栗粉 春雨 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	654 778	25.8 32.7	17.7 19.0
17	金	チョコチップパン 牛乳	大豆のミートソースパゲッティ いろどりサラダ はるか	ぶた肉 大豆	牛乳	<b>にんじん</b> ピーマン 赤黄パプリカ ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ <b>キャベツ</b> はるか	パン スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング	614 755	24.6 30.0	21.5 25.9
20	月	ご飯 お祝いクレープ 牛乳	そぼろご飯の具 ほうれん草とツナのサラダ えび団子のスープ	ぶた肉 たら 大豆 えび 卵 ツナ 豆乳(クレープ)	牛乳	ほうれん草 <b>にんじん</b>	玉ねぎ 枝豆 しょうが <b>キャベツ</b> きゅうり <b>ねぎ</b> たけのこ えのきたけ いちご(クレープ)	<b>ご飯</b> 砂糖 砂糖 小麦粉	ごま 油 マヨネーズ	679 832	29.1 35.8	26.4 32.0
22	水	ご飯 お祝いクレープ 牛乳	韓国風焼き肉 ブロッコリーの中華和え フォースープ	ぶた肉 豆腐 かまぼこ 豆乳(クレープ)	牛乳	<b>にんじん</b> ブロッコリー チンゲンサイ	玉ねぎ <b>ねぎ</b> にんにく たけのこ 白菜 いちご(クレープ)	<b>ご飯</b> 砂糖 砂糖 フォー	ごま ごま油	694 826	29.2 35.4	20.9 23.5
23	木	ご飯 牛乳	チーズはんぺんフライの じゃがいもの南蛮煮 さやえんどうのみそ汁	はんぺん ぶた肉 みそ 厚揚げ 豆腐	牛乳 チーズ	<b>にんじん</b> ピーマン さやえんどう	玉ねぎ <b>大根</b> しめじ	<b>ご飯</b> 小麦粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉 パン粉	油	877	30.3	30.1

①…小中パックソース・幼ポトルソース ※お米はすべて邑楽町産を使用しています。

※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

※太字は邑楽町産のものを使用予定です。

上段：小学校  
下段：中学校

## 卒園・卒業生のみなさん！ おめでとうございます！

### 健康に気をつけて、がんばってください！



おうちの方へ



給食費の口座振替のお知らせ

3月の振替日は、3月15日(水)です。よろしくお願ひします。

