



2024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	金	ロールパン 牛乳	ミートオムレツ キャベツとコーンのソテー 野菜ポタージュ	卵 とり肉 ぶた肉 ウインナー	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ コーン しめじ 白菜	パン 砂糖 じゃがいも パン粉	油 バター	634 780	22.3 26.5	26.7 32.2
4	月	ご飯 牛乳	ビビンバ (肉みそ・ナムル) わかめと玉子のスープ	ぶた肉 高野豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ たけのこ しいたけ	ご飯 砂糖 春雨	ごま油 ごま	653 792	25.9 31.5	24.4 29.5
5	火	背割りコッパン 牛乳	ウインナーチリソース カラフルサラダ シェルマカロニのスープ	ウインナー ベーコン ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ 白菜 コーン にんにく	パン マカロニ 砂糖	ごま油 油	602 749	25.0 30.3	23.2 2.3
6	水	ご飯 牛乳	チキンカレー 海そうサラダ はるか	とり肉	牛乳 わかめ 茎わかめ かえでのり	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ ブルーりんご キャベツ きゅうり コーン はるか	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	624 777	19.8 24.0	18.0 20.4
7	木	ご飯 牛乳	回鍋肉 ごまポテト チンゲンサイと玉子のスープ	ぶた肉 みそ 卵	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが しいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま油 油 ごま	661 811	23.0 27.6	23.7 28.2
8	金	チョコチップパン 牛乳	スパゲッティナポリタン チーズサラダ チキンナゲット(1. 2. 2)	ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ しめじ キャベツ	パン スパゲッティ	油 ドレッシング	669 857	26.9 34.0	23.9 29.5
11	月	卒業祝い メニュー	赤飯 卒業祝いデザート@ 牛乳	肉団子(2. 2. 3) 五目きんぴら とん汁	とり肉 豆腐 みそ 油揚げ ぶた肉	にんじん	玉ねぎ ごぼう こんにゃく にんにく 大根 ねぎ しいたけ	赤飯 米粉 砂糖 じゃがいも	ごま 油 ごま油	631 880	22.7 28.6	19.4 28.1
12	火	邑楽中 リクエスト献立	中華麺 牛乳	みそラーメンの汁 キムチ和え ミニココア揚げパン	ぶた肉 なると みそ	にんじん	もやし キャベツ ねぎ にんにく しょうが きゅうり	パン ココア 中華麺	油 油	701 861	28.1 34.0	18.9 22.4
13	水	ご飯 牛乳	そぼろご飯の具 マカロニツナサラダ かき菜のみそ汁	とり肉 大豆 ツナ みそ	牛乳 わかめ	かき菜	玉ねぎ 枝豆 しょうが キャベツ きゅうり コーン もやし 大根	ご飯 じゃがいも 砂糖 マカロニ	ごま 油 /ハエツマヨネーズ	643	25.7	20.9
14	木	ご飯 牛乳	白身魚のフライ 大根としらたきのピリ辛炒め かきたま汁	たら みそ ぶた肉 卵 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	大根 しらたき にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 しめじ	ご飯 片栗粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	629 767	23.9 28.8	21.2 25.2
15	金	ミルクパン 牛乳	ペンネボロネーゼ コールスローサラダ 不知火	大豆 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン 不知火	パン ペンネ 砂糖	油 ドレッシング	622 766	26.3 31.9	23.7 28.4
18	月	世界の料理 カナダ	ご飯 牛乳	マーボー豆腐 ひじきとツナの彩りナムル ヨーグルトピーチ	豆腐 みそ ぶた肉 ツナ	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし キャベツ 黄桃	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油 ドレッシング	647 774	22.5 26.7	18.2 20.8
19	火	黒コッパン 牛乳	プーティン 花野菜サラダ サーモンチャウダー	とり肉 さけ いんげん豆 ぶた肉	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 しめじ キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃがいも	ドレッシング 油	605 757	24.1 29.3	24.4 29.7
21	木	ご飯 卒業祝いデザート@ 牛乳	韓国風焼き肉 ブロッコリーの中華和え コーン入り中華スープ	ぶた肉 ハム 豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ ねぎ にんにく しいたけ コーン	ご飯 砂糖 米粉	ごま ごま油	716 768	27.7 33.1	23.9 22.9
22	金	背割りコッパン 牛乳	ツナサンドの具 カレージャーマン ABC スープ	ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ 白菜	パン じゃがいも マカロニ	油 バター	736	34.3	27.9
25	月	ご飯 発酵乳	メンチかつ 大豆の五目煮 野菜たっぷりみそ汁	大豆 とり肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	発酵乳	にんじん 小松菜	こんにゃく 玉ねぎ 大根	ご飯 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	681 853	26.2 32.1	18.9 24.7

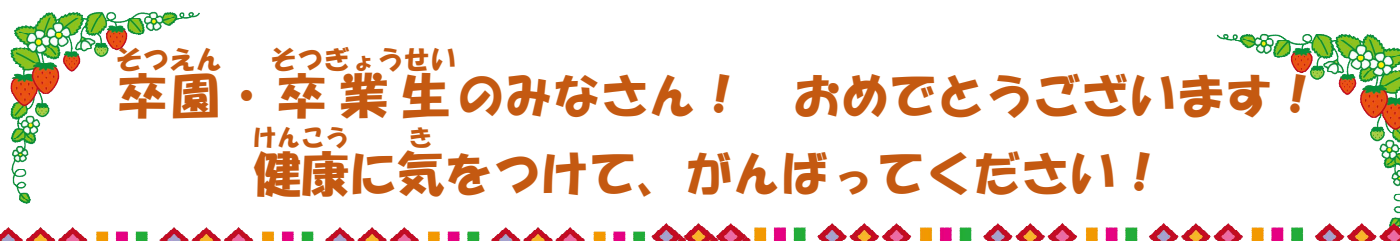
◎中学校卒業式

◎幼稚園修了式

◎小学校卒業式

上段: 小学校
下段: 中学校

※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。



給食費の口座振替のお知らせ
3月の振替日は、**3月15日(金)**です。よろしくお願ひします。