



令和6年3月

給食献立予定表



玉野市立学校給食センター

日付	献立名	主な材料			エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
		血やにくになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
					小学校	中学校
1 (金)	〇〇〇ひなまつり献立〇〇〇 ひなすし 牛乳 とりつくね 梅かまぼこのすまし汁 ひなあられ	牛乳 つくね さけフレーク かまぼこ わかめ ちくわ	とうもろこし えだまめ えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ れんこん ごぼう かんぴょう 干しいたけ	油 ひなあられ 米 砂糖	644	759
4 (月)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ 望手の煮物 キャベツのみそ汁	ぶた肉 油揚げ みそ 牛乳 豆腐ハンバーグ	にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ	でんぷん さといも 砂糖 米	622	733
5 (火)	〇〇〇たまのチャレンジ献立(白比小)〇〇〇 パン 牛乳 とり肉の香草焼き 菜の花和え コンソメスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく レモン 菜の花 キャベツ にんじん はくさい たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン 油 砂糖	620	749
6 (水)	〇〇〇卒業お祝い献立〇〇〇 赤飯(ごま塩) 牛乳 鱈の照り焼き 紅白なます 桜生麩のすまし汁 お祝いケーキ	牛乳 鱈 わかめ 小豆	だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	米 ごま 砂糖 生麩 お祝いケーキ もち米	674	778
7 (木)	ごはん 牛乳 鱈の甘酢和え ささみの和え物 春雨スープ	牛乳 鱈 とり肉 茎わかめ ベーコン	もやし にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ ねぎ	米 油 砂糖 でんぷん 春雨	614	724
8 (金)	ぎゅうどん ぎゅうにゅうや 牛丼 牛乳 焼きししゃも レモン酢和え	牛乳 牛肉 ししゃも	たまねぎ にんじん ごぼう 白ねぎ はくさい だいこん レモン	米 こんにゃく 砂糖	624	738
11 (月)	〇〇〇震災の日献立〇〇〇 セルフおにぎり(ごはん 焼きのり わかめふりかけ) 牛乳 ポイルウインナー みそ汁	のり わかめ 牛乳 ウインナー 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ だいこん 干しいたけ ねぎ	米 じゃがいも	627	719
12 (火)	レーズンパン 牛乳 ホキフライ 野菜ソテー ミネストローネ	牛乳 ホキフライ ベーコン 大豆	アスパラガス とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	レーズンパン 油 マカロニ	678	829
13 (水)	ごはん 牛乳 鱈の竜田揚げ しそひじき和え 湯葉のすまし汁	牛乳 鱈 しそひじき 湯葉 わかめ	しょうが だいこん こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ	米 でんぷん 油	611	719
14 (木)	みそラーメン 牛乳 肉団子のもち米蒸し 中華和え	牛乳 ぶた肉 かまぼこ みそ もち米付き肉団子 まぐろ	にんじん たまねぎ とうもろこし もやし たけのこ いら にんにく しょうが チンゲンサイ だいこん	中華めん 砂糖 油	629	800
15 (金)	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	ぶた肉 ヨーグルト 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ アスパラガス とうがん	米 じゃがいも 油 砂糖	745	866
18 (月)	〇〇〇春のお彼岸献立〇〇〇 ごはん 牛乳 鱈の塩焼き ひじきの炒り煮 油揚げのみそ汁 ぼたもち	牛乳 鱈 かまぼこ ひじき 大豆 油揚げ わかめ みそ	にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん ねぎ	米 砂糖 ぼたもち	772	883
19 (火)	パン(いちごジャム) 牛乳 豆乳クリームシチュー フライドポテト イタリアンサラダ	牛乳 とり肉 豆乳	ブロッコリー マッシュルーム にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン ジャム じゃがいも 油 ドレッシング	879	31.4
21 (木)	ごはん 牛乳 とり肉のゆずこしょう焼き きんぴらごぼう かきたま汁	牛乳 とり肉 平天 豆腐 たまご わかめ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 でんぷん	655	768
22 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め 赤だし オレンジ	牛乳 ぶた肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん なめこ ねぎ オレンジ	米 砂糖	695	818
					26.8	31.0

※この献立は予定のため、変更することがあります。