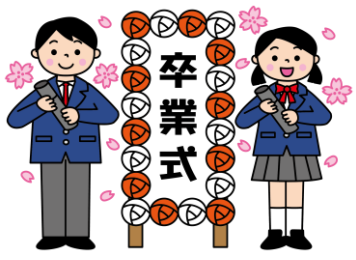
令和6年　3月　給食献立予定表

瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名	主な材料 体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	上段:エネルギー(kcal) 下段:たんぱく質(g) 小学校	中学校
① 金	ひなまつりずし 牛乳 さわらの西京焼き すまし汁 ひなあられ	あなご ちくわ 高野豆腐 たまご 牛乳 さわら 白みそ	えだまめ ほししいたけ ごぼう にんじん れんこん たまねぎ えのき ねぎ かんぴょう	こめ むぎ あられ さとう	634 32.8	726 37.9
4 月	ひじきごはん 牛乳 さよりのいそべあげ 国府小5Bオリジナルみそ汁 豆乳プリンタルト	ぎゅう肉 ちくわ 牛乳 サヨリ あぶらあげ とうふ ちりめん 青のり みそ ひじき	ごぼう にんじん ねぎ えだまめ えのき だいこん はくさい	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも 豆乳プリンタルト(乳・卵無)	709 31.5	813 34.7
5 火	黒糖パン 牛乳 ハンバーグのきのこソース ごぼうサラダ ABCマカロニスープ	牛乳 とり肉 赤みそ ベーコン	マッシュルーム ごぼう にんじん ブロッコリー たまねぎ えのき キャベツ とうもろこし えだまめ	あぶら こくとうぱん ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ(乳・卵無) マカロニ パン粉	671 27.2	827 33.3
⑥ 水	赤飯 牛乳 とり肉の照り焼き おひたし みぞれ汁 いちごだいふく 卒業おめでとう!	さけ たら 牛乳 とり肉 こんぶ	しょうが キャベツ もやし はくさい にんじん ごぼう なめこ だいこん ねぎ	こめ ごま あぶら こんにゃく でんぷん いちご大福 もちごめ あずき	679 26.5	769 30.1
⑦ 木	ソフトめんトマトソース 牛乳 青じそサラダ もってぇねんジャーの日	ウインナー ベーコン 牛乳 ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー すりりんご えだまめ だいこん キャベツ	ソフトめん あぶら とうもろこし	632 26.5	793 32.7
8 金	麦ごはん 牛乳 牛肉のうま煮 大豆あえ 菜の花ふりかけ	牛乳 ぎゅう肉 平天 ちりめん だいず こんぶ	しめじ ごぼう にんじん たまねぎ えだまめ チンゲンサイ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	643 29.9	779 35.9
11 月	麦ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ こんぶあえ みそしる 国府小6Aオリジナル献立	牛乳 とり肉 こんぶ あぶらあげ 中みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ しめじ	こめ むぎ でんぷん あぶら さといも	705 30.8	818 35.7
12 火	米粉パン 牛乳 マカロニグラタン ほたてと野菜のスープ ミルメーク	牛乳 とり肉 チーズ ほたて貝柱 ほたて 調理用牛乳	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん とうもろこし キャベツ こまつな	マカロニ こむぎこ バター 米粉パン ミルメーク	709 32.0	— —
13 水	麦ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ キャベツの中華づけ	牛乳 厚揚げ ぎゅう肉 赤みそ	葉大根 にんにく ねぎ ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら ごま さとう	703 27.0	842 31.5
14 木	サンマーメン 牛乳 かおりあえ りんごのクラフティ	ぶた肉 牛乳 たまご とうにゅう	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし ねぎ りんご 切干大根	中華めん あぶら でんぷん ごまあぶら こむぎこ ごま バター	681 26.7	852 32.9
15 金	わかめごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き そえ野菜 みそ汁 国府小6Bオリジナル献立	わかめ 牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ 中みそ	たまねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん ほうれんそう	むぎ こめ あぶら	627 26.7	751 31.2
18 月	チキンライス 牛乳 スコップコロッケ ｿｰｽ シーフードサラダ	とり肉 牛乳 ぶた肉 えび いか	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ 黄ピーマン 赤ピーマン	こめ むぎ バター じゃがいも さとう パン粉 あぶら	— —	718 27.0
19 火	バターロールパン 牛乳 ポークビーンズ 野菜サラダ	牛乳 だいず ぶた肉 ウインナー ハム	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム とうもろこし すりりんご えだまめ キャベツ	バターロールパン あぶら じゃがいも ブロッコリー	677 29.5	828 35.1
21 木	わかめうどん 牛乳 いかのてんぷら 酢みそあえ	とり肉 こんぶ あぶらあげ わかめ 牛乳 いか ちくわ 白みそ	たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ にんじん	うどん あぶら こむぎこ でんぷん	631 27.2	767 31.5
22 金	じゃこ菜めし 牛乳 さけのバターしょうゆ焼き だいこんのおかか煮	ちりめん 牛乳 さけ ぎゅう肉 こんぶ かつおぶし	葉大根 にんじん だいこん えだまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こんにゃく でんぷん	614 32.1	736 37.6
25 月	かつ丼 牛乳 野菜の黒酢あえ 小魚	たまご 牛乳 牛乳 かたくちいわし のり 赤桜草	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら ごま油 さとう 水あめ でんぷん パン粉	658 25.7	772 28.4

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。
※8日(金)は「もってぇねんジャーの日」です。
※○印の日は、瀬戸内市基本献立です。
※瀬戸内市のHPに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。



3月に使用している瀬戸内市の食材

こめ

こむぎこ

ほうれんそう

キャベツ

マッシュルーム

みそ

今年度も1年間ありがとうございました。