

2024年

3月 給食献立予定表

南関町学校給食センター  
TEL/FAX 53-8945

日	曜日	牛乳	こんだてめい		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)	栄養価(えいようか)		
			しゅしよく	おかず	おもにからだのエネルギーのもとになるもの	おもにからだを作るもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
ひな祭り給食										
1	金	〇	五色ごはん	麩のすまし汁 あじゴマフライ 菜の花あえ ひなあられ	こめ むぎ ふ あぶら ノンエッグマヨ あられ	ぎゅうにゅう あじゴマフライ ツナ とうふ	ひろしまな たまねぎ にんじん ねぎなのはな キャベツ しそ きゅうり だいこんば きょうな	小 中	672 811	25 29.8
卒業お祝い給食										
4	月	〇	ちらし寿司	あおさ汁 ケーキ 鶏のからあげ ブロッコリーとツナのサラダ	こめ さとう でんぶん あぶら ノンエッグマヨ ケーキ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ツナ とりにく あおさ	にんじん れんこん しいたけ にんにく きぬさや えのき ブロッコリー レモン キャベツ たまねぎ コーン	小 中	745 882	29.7 35
5	火	〇	麦ごはん	すき焼き風煮 梅サラダ 手作りふりかけ	こめ むぎ きょうかまい こんにゃく あぶらアーモンド ごま さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし ぎゅうにく あつあげ いりこ こんぶ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ はくさい きゅうり	小 中	609 772	23.7 28.3
6	水	〇	ミルクパン	クリームシチュー ホキのピザソース焼き きなこ豆	ミルクパン でんぶん きなこ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう チーズ だいず ホキ とりにく	たまねぎ にんじん コーン ビーマン グリーンピース しめじ	小 中	659 812	31.8 38.7
第二小:リクエスト										
7	木	〇	麦ごはん	南関あげ丼 きびなごカリカリフライ ポテトサラダ	こめ むぎ きょうかまい でんぶん あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく ハム たまご きびなごカリカリフライ	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり しいたけ	小 中	693	25.2 給食はありません
中学校:リクエスト										
8	金	〇	麦ごはん	節そうめんのみそ汁 タンドリーチキン 大学芋 コアコア	こめ むぎ きょうかまい ふしそうめん さつまいも ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ とうふ とりにく わかめ なんかんあげ ヨーグルト	にんじん えのき ねぎ にんにく	小 中	762 998	22.8 28.6
命の日:防災給食										
11	月	〇	救急カレー	野菜スープ フルーツミックス	救急カレー じゃがいも カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー	キャベツ にんじん ほうれんそう コーン りんご ぶどう おうとう はくとう みかん	小 中	560 736	12.7 14.9
第一小:リクエスト										
12	火	〇	麦ごはん	ポトフ ヒレカツ ごまネズ和え	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも ごま あぶら ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう とりにく ヒレカツ ウインナー ちくわ	たまねぎ ブロッコリー にんじん アスパラガス キャベツ いんげん きりほしだいこん	小 中	686 901	25.7 33.1
13	水	〇	ナン	キーマカレー ハムレンコンサラダ いちご	ナン ノンエッグマヨ ごま あぶら バター	ぎゅうにゅう ふたにく ぎゅうにく だいず ハム みそ	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく れんこん きゅうり いちご	小 中	628 779	26.6 32.5
第三小:リクエスト										
14	木	〇	キムタクご飯	けんちん汁 バリバリ春巻き ミニとまと	こめ むぎ こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ バリバリはるまき	キムチ たくあん えだまめ ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ ミにとまと	小 中	646 822	21 25.5
15	金	〇	麦ごはん	豚汁 ホッケの照り焼き ミモザサラダ	こめ むぎ きょうかまい さといも あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ なんかんあげ ホッケのてりやき みそ ハム たまご	だいこん ごぼう にんじん しいたけ キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ	小 中	624 797	27.4 33.4
くまさんデー阿蘇地区										
18	月	〇	高菜ごはん	だご汁 ホキの田楽風 ほうれん草のゴマ和え	こめ きょうかまい あぶら しくらめん ごま さとう	ぎゅうにゅう みそ なんかんあげ ホキ ちりめん とりにく	たかなづけ しいたけ にんじん ごぼう はくさい ねぎ もやし ほうれんそう きゅうり	小 中	625 791	26.2 31.9
19	火	〇	チキンライス	コンソメスープ ハンバーグ 豆乳プリンタルト マカロニサラダ	こめ むぎ きょうかまい あぶら なんかんあげ じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨ タルト	ぎゅうにゅう ひよこまめ ハンバーグ とりにく ハム	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ しめじ コーン きゅうり みかん	小 中	751 940	25.5 31.5
21	木	〇	ピザトースト	野菜スープ フレンチサラダ	しよくパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン チーズ	たまねぎ ビーマン にんじん きゅうり パセリ キャベツ りんご	小 中		給食はありません 30.5

\*物資購入等の都合により、予定している献立や使用食材を変更する場合があります。