



H29 3月 学校給食献立表

九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい			おもにねつやちからのもと になるもの(黄)	おもにからだのちやにく になるもの(赤)	おもにからだのちようしを ととのえるもの(緑)	カロリー 小	カロリー 中	
		しゅしよく	牛乳	ふくしよく・デザート						
1	水	むぎごはん		ピビンバ ワンタンスープ おこめのムース	 むぎごはん	さとう、ごま ごまあぶら、ラー油	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、 にくいりワンタン	しょうが、にんじん、もやし ほうれんそう、ぜんまい、しいたけ チンゲンサイ、たまねぎ	681	822
2	木	あげパン		ビーフシチュー かいそうサラダ ミルク	 あげパン	グラニューとう あぶら、さとう ごまあぶら、じゃがいも ミルク	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく こなチーズ、わかめ、 ちりめん	たまねぎ、にんじん、しめじ、 グリーンピース、だいこん、 きゅうり	709	842
3	金	ごはん		さわらのしおやき キャベツのゆかりあえ ぶたじる ひなあられ	 ごはん	さといも、 こんにゃく、 ひなあられ	ぎゅうにゅう、さわら、 ぶたにく、あぶらあげ、 とうふ、みそ	キャベツ、ゆかり、だいこん、 にんじん、ねぎ	696	844
6	月	ごはん		とりにくのからあげ ピーナッツあえ みそしる おいおいケーキ(中)	 ごはん	かたくりこ、あぶら こむぎこ、さとう ピーナッツ、ケーキ(中)	ぎゅうにゅう、とりにく、 わかめ、あぶらあげ、 とうふ、みそ	しょうが、にんじん、たまねぎ ねぎ、こまつな、もやし	752	980
7	火	げんりょう パン		スパゲティナポリタン あさりのごまドレッシング	 げんりょう パン	スパゲティ、 バター、さとう ごま、あぶら	ぎゅうにゅう、こなチーズ ウインナー、あさり	にんじん、たまねぎ、しめじ ピーマン、ほうれんそう、 キャベツ	641	796
8	水	チキンライス		エビフライ タルタルソース グリーンサラダ コンソメスープ	 チキンライス	あぶら	ぎゅうにゅう、エビフライ ウインナー	きゅうり、ブロッコリー、 コーン、はくさい、セロリ、 にんじん、にんにく	711	840
9	木	コッペパン		チーズいりにくだんご そえやさい マヨネーズ りんごジャム チンゲンサイのスープ	 コッペパン	マヨネーズ、 りんごジャム	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 チーズいりにくだんご、 とうふ	チンゲンサイ、にんじん、 もやし、ブロッコリー	650	795
10	金	ごはん		ぶたにくのしょうがやき なのはなのごまあえ すましじる うめぼし	 ごはん	さとう、あぶら すりごま、 ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 わかめ、かまぼこ、とうふ	しょうが、たまねぎ、なのはな ねぎ、うめぼし	641	789
13	月	ごはん		マーボードーフ くきわかめのあえもの いちご(2)	 ごはん	ごまあぶら、 かたくりこ、 さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、 とりにく、ぶたにく、 くきわかめ、	たけのこ、ねぎ、にんにく、 しょうが、にんじん、もやし、 いちご	686	847
14	火	コッペパン		ベストサンド ポイルキャベツ ソース はくさいのクリームスープ	 コッペパン	じゃがいも	ぎゅうにゅう、 ベストサンド、ベーコン、 なまクリーム	キャベツ、たまねぎ、にんじん はくさい、パセリ	746	860
15	水	ごはん		てづくりとうふハンバーグ こまつなごまあえ じゃがいもとわかめのみそしる	 ごはん	パンこ、かたくりこ さとう、ごまあぶら すりごま、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、たまご、ちりめん あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、こまつな、にんじん ねぎ	672	827
16	木	げんりょう パン		さらうどん むしやさしいしゅうまい はちみつ&マーガリン	 げんりょう パン	さらうどん、さとう ごまあぶら、かたくりこ はちみつ&マーガリン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 いか、えび、うすらたまご、 かまぼこ、しゅうまい	たまねぎ、キャベツ、たけのこ えのきたけ、にんじん	752	908
17	金	ごはん		とりにくのうめふうみあげ すのもの キャベツのみそしる	 ごはん	こむぎこ、 かたくりこ、 あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、 ちりめん、わかめ、 あぶらあげ、みそ	ねりうめ、もやし、きゅうり、 キャベツ、にんじん、たまねぎ ねぎ	758	942
21	火	こくとう パン		いかのチリソース ポイルブロッコリー マヨネーズ わかめスープ おいおいケーキ(小)	 こくとうパン	かたくりこ、あぶら さとう、マヨネーズ ケーキ(小)	ぎゅうにゅう、いか、 わかめ、とうふ	たまねぎ、しょうが、しろねぎ ブロッコリー、えのきたけ、 ねぎ	797	977
22	水	ごはん		さけのしおやき ひじきのいりに おいおいケーキ(幼) キャベツのこんぶあえ	 ごはん	こんにゃく、 あぶら、さとう ケーキ(幼)	ぎゅうにゅう、さけ、ひじき あぶらあげ、とりにく、 だいず、ちりめん、しおこんぶ	にんじん、いんげんまめ、 キャベツ	625	767
23	木	コッペパン		ハムステーキ マーシャルピーンズ マカロニサラダ シュリンプポタージュスープ	 コッペパン	マカロニ、バター じゃがいも、 マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう、ハムステーキ ツナ、えび、ベーコン、 スキムミルク	キャベツ、にんじん、コーン、 たまねぎ、パセリ	804	928

材料等の都合により献立内容が変更することがあります。ご了承ください。

〇こんだてだより〇

3日(木) ひな祭りにちなんで、ひなあられがつきます

★各校人気こんだて ベスト5をご紹介します。九度山小学校・河根小学校は裏面でご紹介します。

*おはしは毎日持ってきてください。

九度山中学校3年生

主食	主菜(メインのおかず)	汁物・煮物
1位 揚げパン	1位 鶏肉のから揚げ	1位 味噌汁
2位 メロンパン	2位 ハンバーグ	2位 豚汁
3位 わかめごはん	3位 グラタン	3位 肉じゃが
4位 カレーライス	鯨の竜田揚げ	卵スープ
ピビンバ	鯖の味噌煮	コンソメスープ

和え物・サラダ

1位 ツナサラダ
2位 ピーナッツ和え
3位 胡瓜とわかめの酢のもの
フライピーンズ

デザート・果物

1位 アイスクリーム
2位 お米のムース
3位 りんご
ミルク

河根中学校3年生

主食	主菜(メインのおかず)	汁物・煮物
1位 メロンパン	1位 鶏肉のから揚げ	1位 味噌汁
2位 白ご飯	2位 鯨の竜田揚げ	2位 豚汁
カレーライス	3位 鯖の塩焼き	3位 すき焼き煮
わかめごはん	いかのかりん揚げ	肉じゃが
揚げパン 等		ビーフシチュー 等

和え物・サラダ

1位 ピーナッツ和え
2位 海藻サラダ
鉄分たっぷりサラダ
ブロッコリーとコーンのサラダ
ゆかり和え

デザート・果物

1位 みかん
ケーキ
2位 お米のムース
ゼリー
クレープ 等