



3月

給食献立表

(中)

宇多津町学校給食センター

日	曜	献立名			材料名					
					からだをつくるもとになる食品		体の調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品	
		主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
☆ 3日～7日 かがわ印給食ウィーク ☆										
3	月	コッペパン	○	地鶏のシチュー 海藻サラダ アーモンドいりこ	とりにく 白いんげんまめ	ぎゅうにゅう かいそうミックス いりこ	にんじん みすな	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター アーモンド
4	火	ゆかりごはん	○	豆腐ナゲット ひじきのチーズサラダ わけぎのみそ汁	とうふ とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし ひじき チーズ	にんじん はねぎ わけぎ ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら
5	水	宇多津中学校 希望献立 わかめごはん	○	鶏肉のから揚げ 元気サラダ 豚汁 ごまプリン	とりにく ハム かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ コーン ごぼう たまねぎ	こめ おおむぎ でんぶん こんにゃく さとう プリン	ごま あぶら
6	木	赤飯	○	松風焼き こんぶ和え けんちん汁 すだちゼリー	あずき とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	はねぎ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう たけのこ	こめ もちこめ パンこ さとう こんにゃく ゼリー	ごま
7	金	五目ごはん	○	ひらの赤しそ揚げ ブロッコリーのごま和え みそ汁	あぶらあげ ひら	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー はねぎ	ごぼう しめじ えだまめ キャベツ たまねぎ	こめ もちこめ さとう じゃがいも	あぶら ごま
10	月	米粉パン	○	タンドリーチキン コールスローサラダ 春雨スープ	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ レモン キャベツ コーン しめじ しょうが	パン はるさめ	ドレッシング
11	火	古代米入り ごはん	○	さばの香味焼き おかか和え なめこのみそ汁 りんごタルト	さば かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ こまつな にんじん	しょうが レモン もやし なめこ たまねぎ	こめ こだいまい さとう タルト	
12	水	小型 コッペパン	○	ミートスパゲティ ツナサラダ きなこビーンズ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ レンズまめ だいず きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	パン スパゲティ でんぶん さとう	あぶら
13	木	豚キムチ どんぶり	○	かみかみサラダ ヨーグルト	ぶたにく さきいか ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にら にんじん	しょうが キムチ キャベツ たまねぎ もやし にんにく ごぼう きゅうり コーン	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま
14	金	ごはん	○	ししゃものごま揚げ じゃこサラダ じゃがいもとわかめのスープ いちご	ベーコン	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき わかめ しらすぼし	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ いちご	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま
17	月	ミルクパン	○	焼きビーフン ごぼうチップス フルーツ白玉	ぶたにく えび たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ ごぼう みかん パイン パナナ	パン ビーフン しらたまだんご さとう	あぶら
18	火	ごはん	○	豚肉の香り揚げ ごま和え みそ汁	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	はねぎ こまつな にんじん	しょうが キャベツ コーン たまねぎ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま
19	水	わかめごはん	○	高野豆腐の卵とし 小松菜のごまドレッシング きよみ	こうやどうふ とりにく たまご えび	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ もやし きよみ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ごま あぶら
21	金	ビーンズカレー	○	元気サラダ デコボン	ぎゅうにく ハム ひよこまめ 白いんげんまめ かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	にんじん	たまねぎ にんにく セロリ きゅうり キャベツ コーン デコボン	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら
24	月	コッペパン	○	いかのケチャップがらめ アーモンドサラダ 具だくさんコンスープ	いか ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ こまつな にんじん	しょうが キャベツ コーン たまねぎ	パン でんぶん さとう じゃがいも	あぶら アーモンド

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。

