3月　学校給食こんだてひょう

熊谷市教育委員会
熊谷市立妻沼小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	体の中での働き 赤の食品 体をつくる	黄色の食品 エネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価 エネルギー kcal たんぱくしつ g
1	火	ごはん		カツ おひたし 3年生のかぶのみそしる	とりにく なまあげ　みそ ぎゅうにゅう　わかめ	ごはん　はくりきこ パン粉　さとう　あぶら	ほうれんそう にんじん こまつな キャベツ だいこん ねぎ	695 30
2	水	ごはん		さけフライ 2年生のチンゲンサイのいためもの やさいわん	さけフライ ぶたにく とうふ　みそ　ぎゅうにゅう	ごはん　じゃがいも あぶら	にんじん こまつな　ほうれんそう ほんしめじ キャベツ ごぼう だいこん　ねぎ　こんにゃく	654 25.5
3	木	くろパン		マカロニのヒリヒリに オムレツ おんやさいみそドレッシング ひながし	とりにく　ぎゅうにゅう エビフライ いか　みそ	ツイストパン マカロニ さとう あぶら　ごま	にんじん こまつな　たまねぎ キャベツ きゅうり	689 26.1
4	金	ごまみそ ラーメン		チョコバナナむしパン ちゅうかサラダ	ぶたにく みそ　ハム たまご　ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ はるさめ　さとう　あぶら ごま　ごまあぶら	にんじん にら こまつな　しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ めんま とうもろこし　バナナ きゅうり キャベツ	702 26
7	月	こどもパン		とりのからあげ クラムチャウダー 3年生のこまつなサラダ	とりにく　ベーコン あさり　ぎゅうにゅう	こどもパン かたくりこ　じゃがいも さとう　あぶら	にんじん こまつな　しょうが にんにく　たまねぎ キャベツ レモン　はくさい　とうもろこし	716 30
8	火	ごはん		しせんふうマーボーとうふ はるまき もやしのナムル	ぶたにく　とうふ ハム ぎゅうにゅう	ごはん　さとう かたくりこ　あぶら ごま　ごまあぶら はるまき	にんじん にら ほうれんそう しょうが　にんにく　たけのこ もやし　たまねぎ きゅうり しょうが　ほししいたけ	747 23
9	水	ごはん		ポークカレー だいずのカリカリあげ てづくりふくじんづけ	ぶたにくだいず ぎゅうにゅう チーズ　えびからあげ	ナン　じゃがいも かたくりこ　さとう あぶら	にんじん　にんにく しょうが だいこん きゅうり れんこん	700 21.6
10	木	いなりずし		にぼうとう かいそうサラダ	とりにく　あぶらあげ ぎゅうにゅう	ひもかわ さとう あぶら　ごま ごはん	にんじん こまつな　だいこん ねぎ　ほんしめじ はくさい キャベツ きゅうり	692 23.3
11	金	チャンポン めん		わかさぎフリッター ねぎのナムル	ぶたにく　なると うずらたまご わかさぎフリッター ハム　ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら　ごま	にんじん こまつな　ほうれんそう しょうが もやし キャベツ ほししいたけ ねぎ にんにく　しょうが	589 25
14	月	ココア あげパン		はくさいとにくだんごのスープ ハムとだいこんサラダ	とりにく　たまご　ハム ぎゅうにゅう ヨーグルト	コッペパン　かたくりこ はるさめ さとう　あぶら	にんじん こまつな　たまねぎ しょうが　はくさい キャベツ きゅうり だいこん レモン	666 22
15	火	ごはん		コロッケ きりぼしだいこのいりに はくさいのみそしる	ちくわ　あぶらあげ　みそ ぎゅうにゅう あつやきたまご	ごはん　コロッケ さとう　あぶら	にんじん こまつな きりぼしだいこん さやいんげん だいこん なめこ　ねぎ	673 21.2
16	水	ごはん		あつやきたまご だいずのいそに とうふとだいこんのみそしる	とりにく　だいず さつまあげ とうふ みそ　ぎゅうにゅう ひじき わかめ あつやきたまご	ごはん さとう　あぶら コロッケ	にんじん　さやいんげん だいこん ねぎ　こんにゃく	633 26.6
17	木	フルーツ クリーム サンド		ワンタンスープ ツナとひじきのサラダ	ぶたにく　ツナ ぎゅうにゅう クレーミーホイップ　ひじき	コッペパン ウエーブワンタン さとう　あぶら	にんじん ほうれんそう みかんカン パインカン おうとうカン バナナ もやし ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	665 21.3
18	金	えんむちゃん うどん		かきあげ おかかあえ	とりにく　なると あぶらあげ かつおぶし ひじき ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	うどん さつまいも はくりきこ　あぶら	にんじん こまつな ほうれんそう ほしいたけ だいこん ねぎ　たまねぎ キャベツ もやし	659 24.8
22	火	ごはん		ハンバーグのわふうｿｰｽかけ ポテトサラダ はくさいのみそしる	ハンバーグ　ハム あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ	にんじん こまつな　だいこん たまねぎ きゅうり はくさい	714 24.6
23	水	ビビンバ		ビビンバ しゅうまい ナムル	とりにく　たまご なまあげ　みそ ぎゅうにゅう　わかめ しゅうまい	ごはん　はくりきこ パン粉　さとう　あぶら ももいろミルクレープ	ほうれんそう にんじん こまつな キャベツ だいこん ねぎ	604 24

給食回数　16　回

＊食材料入荷の都合により献立が変わることがあります。

	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
基準栄養量	640	24.0
平均栄養量	675	24.7