

令和4年度 3月 学校給食献立表

普通寺市・琴平町・多度津町学校給食センター

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名						kcal 年中 小4 中2
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくるもとになる食品(赤)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)		
1 (水)		ごはん (委託)	ちくわの天ぷら 小松菜のごま酢あえ 大根のそぼろ煮 いちご	米 小麦粉 米粉 砂糖 でんぷん	油 ごま	ちくわ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし だいこん しょうが いちご	474
										625
										782
2 (木)		ちらしずし	さわらの幽庵焼き 菜花の昆布あえ 湯葉入りすまし汁 ひなあられ	米 砂糖 でんぷん ひなあられ		油揚げ さわら ゆば 豆腐 かまぼこ	牛乳 塩こんぶ	にんじん さやいんげん 菜花 葉ねぎ	ごぼう 干しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ だいこん	477
										607
										731
3 (金)		カツサンド	あさりのクリームシチュー かんきつゼリー トマトケチャップ	パン じゃがいも コーンスターチ ゼリー	油	ヒシかつ あさり 鶏肉 ウィンナー 白いんげん豆 豆腐 豆乳 豆乳クリーム	牛乳 クリーム チーズ	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ	490
										668
										881
6 (月)		ごはん (委託)	八宝菜 焼きしゅうまい はっさく	米 でんぷん	ごま油	豚肉 うずら卵 いか しゅうまい	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが はっさく	455
										598
										750
7 (火)		ダイシモチ ごはん	鶏肉のんにく焼き わけぎあえ けんちん汁	米 ダイシモチ 砂糖		鶏肉 てんぷら みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	わけぎ ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう	455
										584
										714
8 (水)		りんごパン	牛肉と金時豆のトマト煮 大根サラダ いりこのナッツがらめ	パン じゃがいも 砂糖	油 ごま油 アーモンド ごま	牛肉 金時豆	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん パセリ トマト	りんご にんにく たまねぎ だいこん コーン	474
										657
										821
9 (木)		きつねうどん	キャベツの ごまドレッシングあえ パイ	うどん 砂糖	ごま ごま油	油揚げ なると ハム	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	だいこん たまねぎ キャベツ もやし パイ	442
										616
										700
10 (金)		ミルクパン	豚肉とじゃがいもの コンソメ煮 ひじきとチーズのマリネ さぬきキウイっこ	パン じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	豚肉 ウィンナー	牛乳 ひじき プロセスチーズ	にんじん パセリ ごまつな	たまねぎ エリンギ にんにく れんこん コーン キウイフルーツ	418
										588
										725
13 (月)		ごはん (委託)	鶏肉のコチュジャン風味 サニーレタスのナムル わかめスープ 清見オレンジ	米 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	鶏肉 コチュジャン ベーコン	牛乳 わかめ	サニーレタス にんじん 葉ねぎ	もやし にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ オレンジ	474
										606
										768
14 (火)		菜めしごはん	さばの梅照り焼き キャベツのおかかあえ ぶしめん汁 焼きのり	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん ぶしめん		さば かつお節 油揚げ なると みそ	牛乳 のり	青菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし ume キャベツ たまねぎ だいこん	474
										604
										741
15 (水)		あぶたま丼	もやしの甘酢炒め ミニトマト のり味いりこ	米 砂糖 でんぷん はるさめ	油	油揚げ なると 卵 ハム	牛乳 煮干し あおのり	にんじん 葉ねぎ ミニトマト	エリンギ たまねぎ もやし キャベツ	413
										584
										742
16 (木)		カラフル ビーンズ カレーライス	ごぼうサラダ デコボン	米 ダイシモチ じゃがいも	油 ドレッシング ごま	豚肉 豚しほ 大豆 金時豆 手亡 枝豆	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ ごぼう きゅうり コーン デコボン	499
										651
										774

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名						kcal 年中 小4 中2	
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくるもとになる食品(赤)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)			
17 (金)		黒糖パン	きびなごのフライ 元気サラダ オニオンスープ	パン 黒糖 砂糖 じゃがいも でんぷん	油		きびなごの フライ ハム かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ	423
											586
											731
20 (月)		ごはん (委託)	豚肉とたまねぎの和風炒め ツナと野菜のからしあえ すいとん汁 さぬきキウイっこ	米 すいとん	油 ごま油		豚肉 かつお節 まぐろ水煮 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ごまつな 葉ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン キウイフルーツ	481
											621
											784
22 (水)		コッペパン	さけのハーブ焼き ほうれんそうと きのこのソテー ABCスープ ブルーベリージャム	パン マカロニ じゃがいも ジャム	オリーブ油		さけ ベーコン	牛乳	パセリ パセリ ほうれんそう にんじん	キャベツ エリンギ たまねぎ もやし	409
											581
											716
23 (木)		とうもろこし ごはん	厚揚げの中華風ミルク煮 パンサンスー 煮干し	米 でんぷん はるさめ 砂糖	ごま ごま油	厚揚げ 豚肉 豆腐 ハム	牛乳 煮干し	チンゲンサイ にんじん	コーン たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	472	
										615	
										733	
24 (金)		りんごパン	じゃがいものチーズ焼き イタリアンサラダ ダイシモチ入り ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ ダイシモチ	ドレッシング 油	ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ごまつな	りんご きゅうり キャベツ コーン たまねぎ エリンギ セロリ	590	

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※幼稚園または小学校、中学校のみの献立についてはそれぞれ(幼)(小)(中)と表記しています。

※市内・町内産の食材には下線を引いています。

☆普通寺市・琴平町・多度津町産食材

ダイシモチ、こまつな、菜花、
ミニトマト、葉ねぎ、
さぬきキウイっこ



本年度も給食へのご理解、ご協力ありがとうございました。
そして、卒園・卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。
学校給食センターでは、子どもたちの成長と健康のために給食を提供
してまいりました。
子どもたちの今後のご健勝とご多幸をお祈りするとともに、
来年度もおいしく、安心な給食づくりに努めます。

普通寺市・琴平町・多度津町
学校給食センター
ホームページ



<https://zkt-kyushoku.jp/>

