

令和6年度



3月 こんだてひょう

函南町立東小学校

日付	牛乳	献立	黄色の食品 ～おもにエネルギーになる食品～	赤色の食品 ～おもに体を作る食品～	緑色の食品 ～おもに体の調子を整える食品～	その他の調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3月		ひなまつりこんだて					
		ちらしずし	米 砂糖	錦糸卵 油揚げ 昆布	たけのこ 人参 干し椎茸 枝豆	塩 酢 醤油	523kcal 22.9g
	○	さわらのうめみそやき	砂糖	さわら	梅ペースト	みりん 醤油	
		すましじる	手まり麴	豆腐	大根 葉ねぎ 人参	醤油 塩	
		ひなあられ	米 砂糖 でんぷん	昆布 青のり	トマトパウダー ほうれん草パウダー	塩	
4火		6年生が家庭科で考えた献立 6-4 矢口寛太さん 本部幹太さん 廣瀬ぼえむさん 古泉鳳来さん					
		むぎごはん	米 麦				568kcal 25.5g
	○	とりのからあげ	小麦粉 片栗粉 油	鶏肉	にんにく しょうが	醤油	
		パリパリかいそうサラダ	わんたんの皮 油 ごま 砂糖	海藻 わかめ ソフトチキン	キャベツ もやし 人参	醤油 酢 塩	
		コンソメたまごスープ	片栗粉	卵	人参 コーン缶 パセリ	塩 こしょう	
5水		ブックメニュー「ねこのようしゅくやさん」より ハンバーグ					
		しよくパン	小麦粉 砂糖 ショートニング			塩	573kcal 27.8g
	○	てづくりハンバーグ	油 パン粉 砂糖	卵 大豆 牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参	塩 こしょう ケチャップ	
		こふきいも	じゃが芋	あおのり		塩 こしょう	
		トマトスープ	油 バター	鶏肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 パセリ	塩 こしょう ワイン	
6木		むぎごはん	米 麦				574kcal 29.2g
	○	マーボー豆腐	油 砂糖 ごま油 片栗粉	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが 葉ねぎ 人参 ねぎ	酒 醤油 甜麺醤	
					干し椎茸 たけのこ		
		ようふうごまあえ	ごま 砂糖	ハム	小松菜 もやし 人参 キャベツ コーン缶	塩 醤油	
7金		わかめごはん	米 麦	わかめ		塩	619kcal 22.5g
	○	おいもとくろはんぺんのあげに	片栗粉 油 砂糖	大豆 黒はんぺん	じゃが芋	醤油 酒	
		かきたまじる	片栗粉	豆腐 卵	玉ねぎ 椎茸	醤油 塩	
		いちごぎゅうにゅうかんでん	砂糖	寒天 ゼラチン 生クリーム 牛乳	いちご		
10月		きゅうしよくはありません 5. 6年生はお弁当をもってきましょう					
11火		ココアあげパン	小麦粉 砂糖 ショートニング 油			塩 ココア	552kcal 21.8g
	○	カレースープ	バター じゃが芋	鶏肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース	カレー粉 塩 こしょう ワイン	
		チーズサラダ	油 砂糖	チーズ	キャベツ もやし 人参 きゅうり	酢 塩 こしょう	
12水		さくらごはん	米			酒 醤油 塩	606kcal 21.5g
	○	たちうおのフライ	パン粉 小麦粉 油	太刀魚		ソース	
		ちくさあえ	しらたき 砂糖 ごま油	油揚げ	小松菜 もやし キャベツ 人参	酢 塩 こしょう 醤油	
		たまねぎとえのきのみそじる	じゃが芋	油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 えのきたけ		
13木		そつぎょう おいおいこんだて					
		チキンピラフ	米 バター	鶏肉	しめじ 人参 玉ねぎ	ケチャップ ワイン	547kcal 17.3g
	○	コールスローサラダ	油 砂糖		キャベツ 人参 もやし コーン缶 きゅうり	塩 こしょう 酢	
		ジュリエンスープ	オリーブ油	ベーコン	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参	塩 こしょう	
					えのきたけ パセリ		
		おいおいクレープ	米粉 砂糖	豆乳	いちごソース		510kcal 18.5g
14金		チャーハン	米 麦 ごま油	なると 豚肉 焼き豚 たまご	にんにく しょうが ねぎ 人参 グリンピース	みりん 醤油 酒 塩	
	○	はるさめスープ	春雨 ごま油	豚肉	人参 えのき キャベツ もやし	塩 こしょう	
		ナムル	ごま ごま油	ハム	人参 もやし きゅうり	塩 こしょう	
		りんごゼリー	砂糖		りんご果汁 クールゼリーの素		582kcal 21.1g
17月		むぎごはん	米 麦				
	○	チキンカレー	油 じゃが芋 はちみつ	鶏肉	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ 人参	カレールー	
		コーンサラダ	油 砂糖		キャベツ 人参 きゅうり コーン缶	塩 こしょう	
		オレンジ			オレンジ		