



3月 学校給食予定献立表



令和6年【C】

※魚には骨があります。よくかんで食べましょう。

筑西市立下館学校給食センター

日	曜日	献立名	主に骨や肉になるもの		主に体の調子をととのえるもの				主に熱や力になるもの		栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質		
1	金	しょうゆラーメン(中華めん) 牛乳 さつまいもといかの揚げ煮 いちご② ヨーグルト	ぶた肉 なると いか	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	しょうが にんにく もやし ねぎ メンマ	中華めん さつまいも さとう でんぷん 小麦粉	こめ油 こめ油	665	26.5		
4	月	【桃の節句・旬】 そばろ丼(麦ごはん・ そばろ丼の具) 牛乳 エビフライ① にらのたまごとじ汁 ひなあられ	ぶた肉 とり肉 だいず えび とうふ たまご	牛乳 寒天	にんじん にら	しょうが たまねぎ えのき	麦ごはん でんぷん さとう パン粉 小麦粉 でんぷん でんぷん もち米 さとう でんぷん	こめ油 こめ油	694	29.4		
5	火	チョコチップパン 牛乳 たらの香草やき カラフルサラダ ミートボールのトマト煮	たら とり肉	牛乳 チーズ	赤ピーマン にんじん トマト パセリ ブロッコリー にんじん にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	コッパン チョコレート さとう パン粉 さとう じゃがいも さとう パン粉 でんぷん	こめ油 イタリアンドレッシング こめ油 豚脂	635	26.9		
6	水	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース キャベツとじゃこのサラダ 大根と白菜のみそ汁	とり肉 かつおぶし とうふ 油あげ	牛乳 しらす	こまつな にんじん	りんご たまねぎ にんにく キャベツ だいこん はくさい	ごはん さとう パン粉 こめ油 豚脂 ごま油	626	24.1			
7	木	【旬】チキンライス 牛乳 オムレツ チンゲン菜のソテー コーンポタージュ	とり肉 たまご ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん 赤ピーマン トマト チンゲン菜 にんじん にんじん	たまねぎ しめじ たまねぎ とうもろこし	ごはん さとう さとう でんぷん マカロニ さとう バター	大豆油 こめ油 バター	666	20.6		
8	金	とんこつうどん(ソフトめん) 牛乳 はんぺんフライ もやしののりあえ	ぶた肉 かまぼこ すけそうだら たまご のり	牛乳 牛乳	にんじん こまつな にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	ソフトめん さとう パン粉 水あめ でんぷん こめ油 ごま	639	24.0			
11	月	ごはん 牛乳 きびなごカリカリフライ②③ きゅうりとツナの酢のもの とうふの中華煮	きびなご ツナ とうふ ぶた肉	牛乳 牛乳	にんじん にんじん いんげん	しょうが きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ きくらげ	ごはん さとう でんぷん パン粉 水あめ じゃがいも さとう さとう でんぷん ごま油	こめ油	659	25.0		
12	火	カレードチキン(食パン・ カレードチキンの具) 牛乳 ポトフ フルーツホイップあえ	とり肉 ウインナー	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ たまねぎ キャベツ みかん バイン もも	食パン 小麦粉 じゃがいも バター	648	27.5			
13	水	【旬】ごはん 牛乳 さわらの西京やき ブロッコリーのおかかマヨあえ ぶたしょうがスープ	さわら かつおぶし ぶた肉	牛乳 牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	もやし はくさい ねぎ しょうが	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ こめ油	589	24.3			
14	木	カレーライス(麦ごはん・ ポークカレー) 牛乳 のむヨーグルト ヒレカツ こんにゃくサラダ	ぶた肉 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく	麦ごはん じゃがいも パン粉 でんぷん さとう ごま油	702	20.3			
15	金	坦々うどん(ソフトめん) 牛乳 もやしのひじきあえ ミニあんまん	ぶた肉 だいず ひじき あずき	牛乳 牛乳	にんじん にら にんじん	にんにく しょうが たけのこ ねぎ きゅうり もやし	ソフトめん でんぷん さとう 小麦粉 さとう 水あめ 牛脂	ごま ごま油 こめ油 豚脂 ごま ソイ和風ドレッシング	650	25.4		
18	月	【卒業祝い給食】ごはん 牛乳 ポークステーキ ほうれん草のサラダ お祝いすまし汁 いちごクレープ	ぶた肉 ベーコン たまご とうふ なると 豆腐 だいず	牛乳 牛乳	ほうれん草 にら	キャベツ はくさい ねぎ きくらげ いちご	ごはん 小麦粉 さとう さとう さとう 米粉 水あめ 大豆油	708	29.3			
21	木	ごはん 牛乳 さんま煮 マカロニのごまマヨサラダ とん汁	さんま ぶた肉 とうふ 油あげ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん さとう マカロニ じゃがいも こめ油	676	26.2			

※食品名を料理別にしてありますので、食物アレルギー等のご配慮にお役立てください。材料の都合により、献立が変更になる場合もあります。

※太文字は地場産物です。筑西市では、学校給食の地産地消を推進しています。



月平均摂取量	脂質	食塩相当量
	18.5	2.6