

3月 学校給食献立表



鹿島市立学校給食センター R5年度

日曜	献立名	赤		緑		黄		調味料他	えいようか
		おもに体をつくる食べ物		おもに体の調子を整える食べ物		おもに熱や力になる食べ物			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		豚・肉・大豆・魚	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果実 ・きのこなど	穀類・いも類 ・砂糖類	油脂・種実		エネルギー kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 小学生(上) 中学生(下)
1金	ごはん	☆行事食☆ ～ひなまつり～					こめ		
	牛乳		牛乳						
	セルフちらし寿司の具	とりにく たまご		にんじん	ほししいたけ ごぼう れんこん えだまめ		さとう	酒 みりん 醤油 酢 塩	612 21.9 14.6 101.1
	野菜のごま和え			にんじん	キャベツ きゅうり もやし		さとう	ごま 醤油	726 25.9 16.5 122.0
	菜の花のお吸い物	とうふ	わかめ	なばな にんじん	たまねぎ えのきたけ		はなぶ	みりん 醤油 塩 かつおこんぶだし	
	ひなあられ		こんぶ あおのり	トマトパウダー パプリカパウ ダー ほうれんそうパウダー			うるちまい さとう	塩	
4月	麦ごはん	☆受験応援& ハッピーキャロット献立☆					こめ 苺ぎ		
	牛乳		牛乳						760 26.5 23.3 98.7
	勝つかレー	ぶたひきにく	だっしふんにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ にんにく りんごピューレ		じゃがいも	あぶら 加ネー デイブカレー 醤油 ウスターソース トマトケチャップ とりがらだし	932 31.9 26.6 121.7
	(とんかつ)	ぶたにく					パンこ かたくりこ	あぶら 塩	
	大根サラダ	だいず かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし		さとう	ごま あぶら 塩 醤油 酢	
5火	わかめうどん		わかめ				こめ	塩	596 23.1 15.3 95.3
	牛乳		牛乳						
	五目うどん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	ごぼう たまねぎ		うどんめん	酒 醤油 みりん かつおこんぶだし	720 27.6 17.5 116.9
	ナムル			にんじん ほうれんそう	もやし きりほしだいこん		さとう	ごま ごまあぶら 醤油	
	鹿島のいちご				いちご				
6水	ごはん	☆鹿島うまかばい給食☆ ～アスパラガス～					こめ		
	牛乳		牛乳						655 22.4 25.3 86.7
	厚揚げのステーキ風	なまあげ			にんにく		かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら みりん 醤油 チャツネ	868 32.6 33.5 111.3
	アスパラガスのソテー	ベーコン		にんじん アスパラガス	たまねぎ えだまめ にんにく			あぶら 塩 こしょう	
	白菜のみそ汁	とうふ みそ		にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ			いりこだし	
7木	ごはん	☆卒業祝い献立☆ ～中学校～					こめ		
	牛乳		牛乳						601 24.1 13.4 98.6
	鯖魚の黄金焼き	あかうお		にんじん				ノンエッグマヨ ネーズ 塩 こしょう 酒	
	春巻き				きびまん キャベツ きゅうり		はるさめ さとう	ごまあぶら 醤油 酢	799 27.2 19.5 131.6
	紅白餅のお祝い汁			にんじん	たまねぎ ほししいたけ はくさい		もち	醤油 みりん 塩 かつおこんぶだし	
	卒業お祝いクレープ(中学生のみ)	とうふにゅう だいず			いちごピューレ		さとう こめこ	あぶら	
8金	ごはん	★小学校のみ★					こめ		
	牛乳		牛乳						小学生 700 25.8 22.5 100.5
	手作り和風ハンバーグ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう		たまねぎ にんにく		パンこ さとう	あぶら 塩 こしょう チャツネ パツメグ	
	もやしとほうれん草炒め			ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ			塩 中華スープストック	
	春キャベツのスープ			にんじん	ほししいたけ たまねぎ キャベツ		ビーフン	塩 醤油 みりん 中華スープストック とりがらだし	
	お楽しみケーキ(小6のみ)	たまご	クリーム		いちごピューレ		こむぎこ さとう	あぶら	
11月	ごはん						こめ		675 20.1 25.1 96.5
	牛乳		牛乳						
	厚揚げと白菜のあんかけ丼	なまあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが はくさい		さとう かたくりこ	ごまあぶら 醤油 塩 中華スープストック とりがらだし	824 24.0 30.3 119.4
	春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ		こむぎこ はるさめ かたくりこ	あぶら 醤油	
	ブロッコリーの中巻和え			ブロッコリー あかピーマン	だいこん とうもろこし もやし			ドレッシング	

3月 学校給食献立表

鹿島市立学校給食センター R5年度

日曜	献立名	赤		緑		黄		調味料他	えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 糖質(g) 炭水化物(g) 小学生(上) 中学生(下)
		おもに体をつくる食べ物		おもに体の調子を整える食べ物		おもに熱や力になる食べ物			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
12火	小さいミルクパン	☆アンコール給食☆ ～北鹿島小～						ミルクパン	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の唐揚げ	とりにく			にんにく しょうが	かたくりこ	あぶら	塩 こしょう 酒	744 29.2 30.5 91.0
	りっちゃんサラダ	かつおぶし	しおこんぶ	トマト にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう	あぶら	酢 醤油	816 31.6 31.7 103.6
	コーンクリームスープ		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	とうもろこし たまねぎ パセリ	じゃがいも		コーンクリームスープ クリームポタージュ 塩 コンソメ とりがらだし	
チョコクレープ(卵・乳なし)	とうにゅう だいず				さとう こめこ	あぶら	カカオ		
13水	ごはん							こめ	
	牛乳		牛乳						628 26.5 18.1 99.5
	鶏のカレー焼き	さば						塩 カレー粉	758 32.1 20.9 123.2
	磯香和え	のり		にんじん	はくさい キャベツ もやし	さとう		醤油	
かぼちゃのそぼろ煮	ぶたひきにく		かぼちゃ にんじん	たまねぎ さやいんげん ほししいたけ	こんにゃく さとう		醤油 酒 みりん		
14木	ごはん	☆卒業祝い献立☆ ～小学校～						こめ	
	牛乳		牛乳						614 25.2 16.7 96.3
	焼肉丼の真	ぎゅうにく		ピーマン あかピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	醤油 酒 みりん	
	海藻サラダ		わかめ どさかのり	にんじん	キャベツ きゅうり			青じそドレッシング	701 30.2 18.7 109.6
	豆腐と豚の中華スープ	とうふ たまご		にんじん はねぎ	たまねぎ とうもろこし	かたくりこ	ごまあぶら	塩 こしょう 醤油 中華ストック とりがらだし	
卒業お祝いゼリー(小学生のみ)	とうにゅうクリーム				いちご	さとう みずあめ			
15金	ごはん	★中学校のみ★						こめ	
	牛乳		牛乳						中学生 816 31.0 26.0 118.2
	ひじきハンバーグ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく たまご	ひじき ぎゅうにゅう		たまねぎ にんにく	さとう パンこ		チャツネ 醤油 みりん ナツメグ 塩 こしょう	
	きりかめのきんぴら		くきわかめ	にんじん	れんこん さやいんげん	こんにゃく さとう	ごま あぶら	醤油 みりん	
	いものこぼし	なまあげ みそ		にんじん こまつな はねぎ	だいこん たまねぎ	さといも		にほしだし	
18月	ごはん	☆日本の味めぐり：島根県☆						こめ	
	牛乳		牛乳						583 24.9 18.9 83.2
	セルフ舞茸ごはんの真	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	ぶなしめじ まいたけ ほししいたけ えだまめ	さとう	あぶら	醤油 酒 みりん 塩	705 30.2 21.7 102.5
	香キャベツのごま和え	ハム		にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	醤油 みりん	
	麺のお吸い物	とうふ		ほうれんそう にんじん はねぎ	えのきたけ はくさい		ふ	みりん 醤油 塩 かつおこんぶだし	
19火	小さいミルクパン							ミルクパン	
	牛乳		牛乳						613 23.9 20.3 86.6
	香塩スパゲティ	とりにく		アスパラガス にんじん	にんにく えのきたけ たまねぎ キャベツ	スパゲティ	あぶら	塩 醤油 コンソメ 昆布煎 しょうが	749 29.2 23.3 109.1
	ミモザサラダ	たまご		あかピーマン	きゅうり キャベツ			ドレッシング	
豆乳プリン(乳・卵なし)	とうにゅう				さとう				
21木	ごはん							こめ	
	牛乳		牛乳						631 20.7 21.7 94.4
	セルフチキンライスの真	とりにく		にんじん	とうもろこし たまねぎ にんにく		あぶら	塩 トマトケチャップ こしょう コンソメ	763 24.2 26.3 116.9
	豆まめサラダ	だいず おおふくまめ きんときまめ			キャベツ きゅうり えだまめ	さとう	ノンエッグマヨ ネーズ	塩 こしょう 酢	
ポトフ	ベーコン		にんじん ブロッコリー パセリ	だいこん たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ 醤油 塩 こしょう とりがらだし		