

れいわ ねん
令和8年

かつぶんがっこうきゅうしょくこんだてひょう 3月分学校給食献立表

くわな し きょういく いんかい
桑名市教育委員会

ぶつし つごう こんだて いちぶへんこう ばあい
物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

A 群

ひづけ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あか からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	みどり からだのちようしをととのえる		
2	月	パン ギョウにゆう スラッピージョー ゆでキャベツ コーンクリームスープ 【ワールドランチ:アメリカ】	ギョウにゆう ぶたひきにく とりにく	パン あぶら ハヤシルウ じゃがいも さとう コーンクリームスープのもと なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ コーン えだまめ	625	27.3
3	火	ごはん ギョウにゆう さんしょくツナそぼろ すましじる ひなあられ	ギョウにゆう まぐろあぶらづけ かまぼこ とうふ たまご	ごはん さとう ひなあられ あぶら	たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう なばな しょうが	587	26.0
4	水	あげパン ギョウにゆう ポークビーンズ コールスローサラダ	ギョウにゆう ぶたにく きなこ だいず	パン あぶら じゃがいも ぶどうとう ドレッシング さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトピューレ キャベツ コーン	609	25.9
5	木	しぐれごはん ギョウにゆう かきあげ あつあげのみそじる 【ふるさとほっけんランチ】	ギョウにゆう しぐれ あつあげ いとよりすりみ あわせみそ	ごはん さつまいも てんぷらこ あぶら	たまねぎ ごぼう だいこん えのきたけ にんじん こまつな	620	21.4
6	金	こがたパン ギョウにゆう カレーうどん こざかないフライビーンズ いちごジャム	ギョウにゆう ぶたにく あぶらあげ だいず こざかな	パン あぶら うどん カレールウ でんぷん さとう ジャム	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい	651	26.4
9	月	ごはん ギョウにゆう さばのみそに あかじそあえ じゃがいもとだいこんのそぼろに	ギョウにゆう さば とりひきにく さつまあげ まめみそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぷん	しょうが もやし にんじん だいこん こんにやく えだまめ あかじそこ	685	26.1
10	火	ごはん ギョウにゆう てりやきハンバーグ そくせきづけ こづゆ	ギョウにゆう しおこんぶ ほたてかいばしら ぶたにく とりにく	ごはん さといも さとう でんぷん やきふ	キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ しらたき こまつな たまねぎ	591	23.6
11	水	こがたことうパン ギョウにゆう かぼちゃクリームペンネ チキンサラダ 【ふるさとほっけんランチ】	ギョウにゆう ウイナー とりにくほぐしみ	パン あぶら ことう ホワイトルウ ペンネ ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ こまつな キャベツ コーン かぼちゃペースト	591	23.5
12	木	ごはん ギョウにゆう いかのレモンふうみあげ ツナマヨポテト ワンタンスープ	ギョウにゆう いか まぐろあぶらづけ とりにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ ワンタンのかわ でんぷん	たまねぎ にんじん もやし こまつな レモンかじゅう	697	31.1
13	金	パン ギョウにゆう さけフライ こつコツチーズサラダ カレースープ 【こつコツメニュー】	ギョウにゆう ひじき チーズ とりにく だいず さけ	パン マヨネーズ あぶら ごま じゃがいも パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	668	31.5
16	月	ごはん ギョウにゆう マーボーどうふ はるさめサラダ ヨーグルト	ギョウにゆう ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ まめみそ とりにくほぐしみ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな	700	29.3
17	火	ごはん はっこうにゆう てづくりヒレカツ ごまキャベツ にゅうめん おいおいデザート	はっこうにゆう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	ごはん ごま あぶら てんぷらこ パンこ そうめん おいおいデザート	キャベツ はくさい にんじん ねぎ ほうれんそう	715	28.0
19	木	ごはん ギョウにゆう コロケのカレーミートソースがけ ゆでブロッコリー ちゅうかふうコーンスープ	ギョウにゆう ぶたひきにく とりにく	ごはん あぶら カレールウ でんぷん こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン ほうれんそう クリームコーン かぼちゃ えだまめ	687	22.1
23	月	ごはん ギョウにゆう いわしのかばやき わかめのごまずあえ ぶたじる 【まごわやさしいこんだて】	ギョウにゆう ぶたにく いわし まめみそ あぶらあげ わかめ	ごはん あぶら でんぷん さとう ごま さつまいも	だいこん えのきたけ たまねぎ こんにやく キャベツ コーン にんじん	663	25.6
24	火	ごはん ギョウにゆう ポークカレー だいこんサラダ	ギョウにゆう ぶたにく まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン だいこん こまつな	633	24.7

【給食のレシピ紹介】

<材料> 4人分

いか切身・・・40g×4枚

でんぷん・・・適量

揚げ油・・・適量

しょうゆ・・・9.6g

酢・・・3.2g

砂糖・・・8g

レモン果汁・・・4.8g

酒・・・3.2g

「いかのレモン風味揚げ」

<作り方>

- ①調味料を煮立たせてタレをつくる。
- ②いかにでんぷんをまぶして揚げる。
- ③②にタレをからめる。

子ども たいにんき
子供たちに大人気の『いかのレモン風味』

いかのかわりに、とりにく つか
『鶏肉のレモン風味』も登場します。

きゅうしょく あつ
給食では厚みのある
『かのこ切り いか』を
つか
使っています。

