



きゅうしょくこんだてひょう

令和6年3月

七日市共同調理場

日	曜日	こんだて名			おもな食品			栄養価 エネルギー (kcal)
		主食	飲み物	おかず	赤:おもに体をつくるものになる食品	黄:おもにエネルギーのものになる食品	緑:おもに体の調子を整える食品	
★1	金	ちらしずし	牛乳	サワラのパンこやき あすっこのしおこんぶあえ すましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ ちりめんじゃこ サワラ こんぶ わかめ かまぼこ かつおぶし	こめ さとう あぶら マヨネーズ パンこ ひなあられ	にんじん しいたけ れんこん ねぎ ごぼう あすっこ コーン しめじ	小:682 中:835
★4	月	むぎごはん	牛乳	こうやどうふのすぶた だいこんサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ いとかまぼこ わかめ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン きくらげ ねぎ だいこん もやし キャベツ えのき	684 852
5	火	ごはん	牛乳	サバのみそに おほかあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう サバ みそ とうふ たまご かつおぶし	こめ さとう かたくりこ	しょうが ほうれんそう もやし キャベツ にんじん えのき ねぎ	630 778
★6	水	もやしにくみそ ラーメン	牛乳	やきぎょうざ なっとうあえ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ ちくわ なっとう のり	ちゃんぼんめん さとう ごまあぶら あおりんごゼリー	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん しいたけ キャベツ たけのこ ねぎ ほうれんそう	618 726
★7	木	ごはん	牛乳	ボルシチ かいそうサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず わかめ かんてん	こめ じゃがいも ごま さとう ごまあぶら しらたまだんご	にんじん セロリ キャベツ たまねぎ トマト にんにく こまつな もも みかん パイン バナナ	667 825
8	金	ツナそぼろどん	牛乳	バンサンスー じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ツナ たまご ハム あぶらあげ みそ にぼし	こめ あぶら さとう マロニー ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ はくさい	686 856
11	月	ごはん	牛乳	チキンチキンごぼう アーモンドサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ あぶら さとう アーモンド ごま	ごぼう キャベツ にんじん だいこん コーン たまねぎ こまつな	715 889
★12	火	むぎごはん	牛乳	カレイのからあげ いそのかおりあえ ふるさとじる	ぎゅうにゅう カレイ ちりめんじゃこ のり なまあげ かつおぶし みそ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さといも	ほうれんそう にんじん キャベツ ごぼう だいこん こまつな	627 698
13	水	まめまめ ミートソース	牛乳	ようふうたまごやき わふうサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまご ベーコン チーズ わかめ	スパゲティ オリーブオイル あぶら	にんじん たまねぎ にんにく セロリ こまつな エリンギ キャベツ だいこん	644 795
14	木	むぎごはん	牛乳	あげどうふのにくみそがけ やさいきんぴら のっぺいじる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ さつまあげ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま こんにやく ごまあぶら さといも かたくりこ	ニラ にんじん れんこん こまつな だいこん ねぎ しいたけ	680 841
15	金	ルーから てづくりカレー	牛乳	ほしだいこんサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく いたかまぼこ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごま	エリンギ にんにく にんじん こまつな たまねぎ きりぼしだいこん コーン オレンジ	732 909
18	月	ごはん	牛乳	ホキのカレーあげ ひじきのにももの さつまじる みかんカットゼリー	ぎゅうにゅう ホキ ひじき にぼし あぶらあげ とりにく かつおぶし みそ	こめ あぶら こんにやく さとう さといも	にんじん はくさい だいこん ねぎ みかん	644 795
19	火	わかめごはん	牛乳	とうふナゲット ほうれんそうとツナのサラダ ごもくスープ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご わかめ ツナ ベーコン	こめ むぎ かたくりこ ごま あぶら はるさめ	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ ほうれんそう だいこん チンゲンサイ きくらげ	642 790
21	水	ねぎしおぶたどん	牛乳	ナムル ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく わかめ	こめ ごまあぶら かたくりこ ごま さとう	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく もやし ほうれんそう だいこん きくらげ はくさい こまつな	625 777

※行事・物資の都合により、献立を変更することがあります。

★絵本とのコラボ献立(4日)

今月の絵本

「しわしわ乾物おいしいよ」

- ★ 1日 ひなまつり献立
- ★ 6日 柿木小学校リクエスト献立
- ★ 7日 世界の味めぐり献立「ロシア」
- ★ 15日 益田鹿足益田養護学校共通カミカミ献立



こんだてしょうかい
献立紹介

