



令和6年度 3月分 学校給食献立表



大口町立学校給食センター

日曜	献立名	おもに体をつくるもとになる（赤）		おもに体の調子を整えるもとになる（緑）		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal 上段：小 下段：中	食塩相当量 g 上段：小 下段：中
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群(無機質) 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群(ビタミン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・その他 の豆類・砂糖	6群(脂質) 油脂・種実		
3月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		581 708	1.6 1.6
	さわらのおろしがけ	さわら			だいこん	さとう でんぷん			
	青じそあえ			青じそ にんじん	きゅうり キャベツ				
	すまし汁	とうふ かつおぶし		にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ ねぎ				
	ひなまつりゼリー					ひなまつりゼリー			
4月	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		634 766	2.4 2.9
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	ハヤシルウ 油		
	ハムステーキ	ハム							
	コーンサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	さとう	油		
5月	小型ロールパン 牛乳		牛乳			小型ロールパン		661 832	2.7 3.4
	きんぴら肉団子	とり肉		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが	パン粉 さとう でんぷん	油 ごま油		
	やしそば	ぶた肉 ちくわ		にんじん	たまねぎ キャベツ	中華めん	油		
	豆乳フルーツ	豆乳			パイン 黄桃	ナタデココ さとう			
6月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		608 838	2.0 2.3
	とり肉のから揚げ	とり肉			にんにく しょうが	でんぷん	油		
	ゆかりあえ			ごまつな にんじん 赤しそ	もやし				
	花ふのすまし汁	とうふ かつおぶし		ねぎ	ねぎ えのきたけ だいこん	花ふ			
	(中)お祝いデザート					お祝いデザート			
7月	チキンライス 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	アルファ化米 さとう	油	573 —	1.8 —
	かぼちゃ挽肉サンドフライ	ぶた肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	油		
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう			
10月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		580 745	1.7 2.0
	豚肉のしょうが焼き	ぶた肉			たまねぎ しょうが	さとう でんぷん	油		
	即席漬				たくあん きゅうり		ごま		
	えびだんご汁	えびだんご とうふ かつおぶし		にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ ねぎ				
11月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		591 734	2.4 3.4
	いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅	さとう でんぷん			
	なばなの白あえ	とうふ	ひじき	なばな にんじん		さとう	ごま		
	かきたま汁	とり肉 たまご かつおぶし		ねぎ	ねぎ たまねぎ えのきたけ だいこん	でんぷん			
12月	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		679 872	2.1 2.4
	愛知のしそ入りとり春巻き	とり肉		にんじん 青しそ ねぎ	たまねぎ きゃべつ ねぎ しょうが	はるさめ 小麦粉 さとう でんぷん	油		
	ごま担々めのスープ	ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ チンゲンサイ	もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく		ごま ごま油		
	杏仁フルーツ				黄桃	杏仁豆腐 いちごゼリー			
13月	愛知の大根葉ごはん 牛乳		牛乳	大根葉		ごはん		642 787	3.3 4.1
	さばのねぎ塩焼き	さば		ねぎ	ねぎ	でんぷん	ごま ごま油		
	土佐あえ	かつおぶし		にんじん ごまつな	もやし	さとう			
	なめこ汁	とうふ みそ	わかめ	ねぎ	なめこ たまねぎ はくさい ねぎ				
14月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		623 754	2.0 2.5
	ホキフライの甘酢あんかけ	ホキ				小麦粉 パン粉 さとう でんぷん	油		
	バンバンジーサラダ	とり肉			もやし きゅうり		ドレッシング		
	はるさめスープ	ぶた肉 とうふ		にんじん ねぎ	はくさい ねぎ	はるさめ			
17月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		631 776	2.6 3.0
	けんちん信田のあんかけ	とうふ 油揚げ 魚すりみ(たら)	ひじき	にんじん	しょうが	さとう でんぷん	油		
	れんこんのきんぴら			にんじん	れんこん こんにゃく えだまめ		油 ごま		
	五目汁	とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ねぎ	でんぷん			
18月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		739 784	2.0 2.3
	とり肉のレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぷん さとう	油		
	マカロニサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	マカロニ さとう	マヨネーズ		
	コンソメスープ			にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ かぶ しめじ	じゃがいも			
	(小)お祝いデザート					お祝いデザート			
19月	チキンライス 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	アルファ化米 さとう	油	— 775	— 2.4
	かぼちゃ挽肉サンドフライ	ぶた肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	油		
	ツナサラダ	ツナ			きゅうり とうもろこし レモン	さとう	オリーブ油		
	オレンジ				オレンジ				
21月	クロワッサン 牛乳		牛乳			クロワッサン		567 745	2.7 3.7
	ポテトチーズ焼き	ベーコン	チーズ			じゃがいも			
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
	ミネストローネ	ウィンナー 大豆		にんじん トマト	たまねぎ はくさい にんにく	さとう	油		

※献立の内容は変わることがあります。

※大口町では、給食費の半額を町費で負担しています。

※本献立表は、全ての食材を記載しているものではありません。

※太字の食材は、大口町でとれたものです。