

令和5年度
小・中学校

3月

よ て い こ ん だ て ひ ょ う 予定献立表

★今月の厚沢部町産食材★
お米・まいたけ・きくらげ・じゃがいも



今年度の給食も残り
1か月となりました。
1年間、ありがとうございました！

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
小	624kcal	25.1g	22.6g	330mg	2.0g
中	808kcal	31.4g	27.7g	362mg	2.4g

厚沢部町総合給食センター
TEL 0139-56-1147
FAX 0139-56-1148
牛乳は毎日つきます。

日	こ ん だ て	赤のなかま 体をつくるはたらき	黄のなかま エネルギーになるはたらき	緑のなかま 体の調子をととのえるはたらき
1 金	ごはん ちゅうかスープ ホイコーロー あげしゅうまい(小2個/中3個)	とうふ ぶたにく なまあげ みそ	こめ ごま油 サラダ油 さとう パン粉 こむぎ粉	ねぎ こまつな キャベツ ピーマン にん じん たまねぎ しょうが
4 月	五目たきこみごはん みそしる(こまつな・なまあげ) しろみさかなのフライ なめたけあえ	とりにく あぶらあげ なまあげ みそ ほ き	こめ こんにゃく さとう サラダ油 パン 粉 はくりき粉 かたくり粉	ごぼう にんじん しいたけ こまつな ほうれんそう はくさい なめたけ
5 火	しおラーメン スパイシーポテト フルーツあんりん	ぶたにく なんと わかめ あんにんとう ふ	ラーメン サラダ油 コーン じゃがいも カレー粉	もやし めんま ねぎ もも みかん
6 水	ごはん どさんこじる てりやきチキン ひじきのいために	さけ ほたて みそ とりにく ひじき 大 豆 油揚げ	こめ じゃがいも こんにゃく しらす ごま油 ごま さとう	だいこん にんじん たまねぎ
7 木	バターパン ポークシチュー ミルメークココア ミートオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ	ぶたにく たまご チーズ ツナ	バターパン サラダ油 じゃがいも パ ター デミグラスソース さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマ ト ブロッコリー セロリ
8 金	ごはん スンドゥブチゲ ヤンニョムチキン ほうれんそうのナムル	とうふ ぶたにく あさり とりにく	こめ サラダ油 ごま油 こむぎ粉 さとう ごま ごま油	はくさい ねぎ もやし ほうれんそう
11 月	ごはん マーボーどうふ あげはるまき かいそうサラダ	とうふ ぶたにく 大豆 みそ ひじき わ かめ ぶりのり のり	こめ サラダ油 さとう ごま油 かたくり 粉 ごま はるさめ	にんじん ねぎ しいたけ キャベツ だい こん たまねぎ
12 火	五目あんかけうどん だいがくいも(小2個/中3個) こまつなのおひたし	いか ほたて ぶたにく かつお	うどん サラダ油 かたくり粉 さつまい も さとう 黒ごま	たけのこ はくさい チンゲンサイ にんじ ん もやし きくらげ こまつな
13 水	むぎごはん ハヤシライス だいこんサラダ オレンジ	ぶたにく スキミミルク ロースハム	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも ハヤシ フレック さとう ごま油	にんじん たまねぎ マッシュルーム いん げん トマト だいこん キャベツ オレンジ
14 木	あげパン イタリアンスープ こもくにくだんご(小2個/中3個) かぼちゃサラダ	ベーコン 大豆 とりにく	コッパパン サラダ油 さとう じゃがいも コーン マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり しょうが ねぎ
中学3年生卒業おめでとうございます。(中学生には「すだちゼリー」がつきます。)				
15 金	ごはん とんじる さばのソースやき きりぼしだいこん	ぶたにく とうふ みそ さば さつまあげ	こめ サラダ油 じゃがいも こんにゃく こむぎ粉 かたくり粉 さとう ごま	たまねぎ ごぼう だいこん にんじん き りぼしだいこん
18 月	ごはん みそしる(えのき・ねぎ・わかめ) とりのからあげ(小2個/中3個) はるさめちゅうかサラダ	わかめ みそ とりにく ロースハム	こめ じゃがいも こむぎ粉 かたくり粉 サラダ油 はるさめ コーン さとう ごま 油 ごま	えのき ねぎ きゅうり もやし にんじん
小学6年生卒業おめでとうございます。(小学生には「すだちゼリー」がつきます。)				
19 火	バジルスパゲティ オニオンスープ ブロッコリーとカニフレックサラダ りんご	ベーコン かにフレック	スパゲティ パスタオイル バター マヨ ネーズ ごま	まいたけ キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり りんご
21 木	バーガーパン クラムチャウダー ハンバーグ チキンサラダ	牛乳 あさり ベーコン ぶたにく えだま め とりにく	バーガーパン じゃがいも サラダ油 こ むぎ粉 バター さとう ごま油 ごま	にんじん たまねぎ トマト キャベツ セ ロリ
22 金	ごはん チンゲンサイスープ ビビンバ あげぎょうざ(小2個/中3個)	ベーコン ぶたにく とりにく	こめ サラダ油 さとう ごま油 ごま こ むぎ粉	チンゲンサイ はくさい にんじん ほうれ んそう もやし キャベツ たまねぎ
25 月	ごはん たまごスープ えび団子フライ(2個) きんぴらごぼう	たまご とうふ とりにく ぶたにく えび さつまあげ	こめ マロニー かたくり粉 サラダ油 さ とう ごま油 ごま	キャベツ にんじん ねぎ ごぼう
26 火	スパゲティミートソース えだまめサラダ スライスパイン	ぶたにく 大豆 えだまめ	スパゲティ パスタオイル バター さとう ごま油	たまねぎ トマト にんじん まいたけ セ ロリ キャベツ だいこん パイン

★こんだては都合により変更することがあります。

★麺類の汁を飲むと塩分のとりすぎになるため、残すようにしましょう。

令和5年度
小・中学校
アレルギー用



よ て い こ ん だ て ひ ょ う 予 定 献 立 表

★今月の厚沢部町産食材★
お米・まいたけ・きくらげ・じゃがいも



今年度の給食も残り
1か月となりました。
1年間、ありがとうございました！

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
小	616kcal	24.4g	22.4g	322mg	2.0g
中	788kcal	30.5g	26.9g	357mg	2.4g

厚沢部町総合給食センター
TEL 0139-56-1147
FAX 0139-56-1148
牛乳は毎日つきます。

日	こ ん だ て	赤のなかま 体をつくるはたらき	黄のなかま エネルギーになるはたらき	緑のなかま 体の調子をととのえるはたらき
1 金	ごはん ちゅうかスープ ホイコーロー あげしゅうまい(小2個/中3個)	とうふ ぶたにく なまあげ みそ	こめ ごま油 サラダ油 さとう パン粉 こむぎ粉	ねぎ こまつな キャベツ ピーマン にん じん たまねぎ しょうが
4 月	五目たきこみごはん みそしる(こまつな・なまあげ) えびだんごフライ なめたけあえ	とりにく あぶらあげ なまあげ みそ え び	こめ こんにゃく さとう サラダ油 パン 粉 はくりき粉 かたくり粉	ごぼう にんじん しいたけ こまつな ほうれんそう はくさい なめたけ
5 火	しおラーメン スパイシーポテト フルーツあんぱん	ぶたにく なんと わかめ あんにんとう ふ	ラーメン サラダ油 コーン じゃがいも カレー粉	もやし めんま ねぎ もも みかん
6 水	ごはん ほたて汁 てりやきチキン ひじきのいために	ほたて みそ とりにく ひじき 大豆 油 揚げ	こめ じゃがいも こんにゃく しらす ごま油 ごま さとう	だいこん にんじん たまねぎ
7 木	バターパン ポークシチュー (ミルメークココア) 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ	ぶたにく ツナ 豆腐	バターパン サラダ油 じゃがいも バ ター デミグラスソース さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマ ト ブロッコリー セロリ
8 金	ごはん スンドゥブチゲ ヤンニョムチキン ほうれんそうのナムル	とうふ ぶたにく あさり とりにく	こめ サラダ油 ごま油 こむぎ粉 さとう ごま ごま油	はくさい ねぎ もやし ほうれんそう
11 月	ごはん マーボーどうふ あげはるまき かいそうサラダ	とうふ ぶたにく 大豆 みそ ひじき わ かめ ふのり のり	こめ サラダ油 さとう ごま油 かたくり 粉 ごま はるさめ	にんじん ねぎ しいたけ キャベツ だい こん たまねぎ
12 火	五目あんかけうどん だいがくいも(小2個/中3個) こまつなのおひたし	いか ほたて ぶたにく かつお	うどん サラダ油 かたくり粉 さつまい も さとう 黒ごま	たけのこ はくさい チンゲンサイ にんじ ん もやし きくらげ こまつな
13 水	むぎごはん ハヤシライス だいこんサラダ オレンジ	ぶたにく スkimミルク ロースハム	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも ハヤシ フレック さとう ごま油	にんじん たまねぎ マッシュルーム いん げん トマト だいこん キャベツ オレンジ
14 木	あげパン イタリアンスープ ごもくにくだんご(小2個/中3個) かぼちゃサラダ	ベーコン 大豆 とりにく	コッパン サラダ油 さとう じゃがいも コーン マカロニ アレルギー用マヨネーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり しょうが ねぎ
中学3年生卒業おめでとうございます。(中学生にはすだちゼリーがつきます。)				
15 金	ごはん とんじる ぶたにくのソースやき きりぼしだいこん	ぶたにく とうふ みそ さつまあげ	こめ サラダ油 じゃがいも こんにゃく こむぎ粉 かたくり粉 さとう ごま	たまねぎ ごぼう だいこん にんじん き りぼしだいこん
18 月	ごはん みそしる(えのき・ねぎ・わかめ) とりのからあげ(小2個/中3個) はるさめちゅうかサラダ	わかめ みそ とりにく ロースハム	こめ じゃがいも こむぎ粉 かたくり粉 サラダ油 はるさめ コーン さとう ごま 油 ごま	えのき ねぎ きゅうり もやし にんじん
小学6年生卒業おめでとうございます。(小学生にはすだちゼリーがつきます。)				
19 火	バジルスパゲティ オニオンスープ ブロッコリーとカニフレックサラダ りんご	ベーコン かにフレック	スパゲティ パスタオイル バター アレリ ギー用マヨネーズ ごま	まいたけ キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり りんご
21 木	バーガーパン クラムチャウダー ハンバーグ チキンサラダ	あさり ベーコン ぶたにく えだまめ と りにく	バーガーパン じゃがいも サラダ油 こ むぎ粉 バター さとう ごま油 ごま	にんじん たまねぎ トマト キャベツ セ ロリ
22 金	ごはん チンゲンサイスープ ビビンバ あげぎょうざ(小2個/中3個)	ベーコン ぶたにく とりにく	こめ サラダ油 さとう ごま油 ごま こ むぎ粉	チンゲンサイ はくさい にんじん ほうれ んそう もやし キャベツ たまねぎ
25 月	ごはん とうふスープ えび団子フライ(2個) きんぴらごぼう	とうふ とりにく ぶたにく えび さつま あげ	こめ マロニー かたくり粉 サラダ油 さ とう ごま油 ごま	キャベツ にんじん ねぎ ごぼう
26 火	スパゲティミートソース えだまめサラダ スライスパイン(豆乳プリン)	ぶたにく 大豆 えだまめ 豆乳	スパゲティ パスタオイル バター さとう ごま油	たまねぎ トマト にんじん まいたけ セ ロリ キャベツ だいこん パイン

★こんだては都合により変更することがあります。

★麺類の汁を飲むと塩分のとりすぎになるため、残すようにしましょう。