



令和3年度3月分学校給食予定献立表（小・中学校）



笠岡市学校給食センター

日付	こんだてめい	体をつくるものになる	体の調子をとのえる	エネルギーのものになる
1(火)	《 笠岡西中学校希望献立 》 カツカレー 牛乳 ツナサラダ いよかんゼリー	牛肉 脱脂粉乳 ヒレカツ 牛乳 ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが りんご キャベツ もやし とうもろこし	米 麦 じゃがいも 有塩バター 米粉 米パン粉 米油 いよかんゼリー
2(水)	パン きなこ揚げパン（中3年のみ） 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ ヨーグルト	きな粉 牛乳 牛肉 脱脂粉乳 ハム チーズ ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ きゅうり	パン 砂糖 米油 じゃがいも 有塩バター
3(木)	《 桃の節句の献立 》 ひなずし 牛乳 菜の花あえ つみれ汁 ひしもち	あなご 卵 牛乳 鮭フレーク えび ハム みそ つみれ 油揚げ わかめ	さやいんげん にんじん 菜の花 キャベツ とうもろこし ごぼう ねぎ	米 三温糖 さといも ひしもち
4(金)	《 卒業お祝い献立 》 赤飯 ごま塩小袋 牛乳 さわらの塩焼き なます すまし汁 祝大福	小豆 牛乳 さわら 豆腐 花形かまぼこ ゆば	だいこん にんじん ゆず果汁 えのきたけ たまねぎ みつば	米 もち米 ごま塩 ごま 三温糖 祝大福
7(月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 塩昆布あえ かきたま汁	牛乳 豚肉 塩昆布 かまぼこ 豆腐 卵	しょうが はくさい にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ しめじ ねぎ	米 三温糖 でん粉
8(火)	もち麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ひじきあえ 清見オレンジ	牛乳 牛肉 豚肉 がんもどき しらす干し しそ味ひじき	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい もやし ほうれんそう 清見オレンジ	米 もち麦 じゃがいも こんにゃく 三温糖
9(水)	チャーシューめん 牛乳 えびしゅうまい 中華あえ プルーン	豚肉 焼豚 牛乳 えびしゅうまい 茎わかめ 鶏ささみ	しょうが はくさい たまねぎ にんじん もやし メンマ ねぎ きゅうり キャベツ プルーン	中華めん ごま油 三温糖
10(木)	炊き込みごはん 牛乳 はりはり漬け 豚汁	若鶏肉 干しほたて貝 油揚げ 牛乳 さきいか するめいか 豚肉 みそ	ごぼう にんじん しめじ しょうが 干しいたけ 干し大根 ほうれんそう だいこん はくさい ねぎ	米 三温糖 さつまいも こんにゃく
11(金)	きなこ揚げパン 牛乳 スコッチエッグ ケチャップ小袋 ツナとチーズのサラダ コンソメスープ	きなこ 牛乳 スコッチエッグ ツナ チーズ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん とうもろこし しめじ パセリ	パン 砂糖 米油
14(月)	梅ちりごはん 牛乳 さばのもろみ焼き おかかあえ 茶碗蒸し	牛乳 さば もろみみそ 糸かつお 茶碗蒸し	梅ちりごはんの素 はくさい もやし にんじん	米 三温糖
15(火)	ごはん 牛乳 いかの煮つけ れんこんの梅肉あえ 厚あげのみそ汁	牛乳 いか 糸かつお 厚揚げ わかめ みそ	れんこん にんじん こまつな ねり梅 たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 三温糖 でんぷん
16(水)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ りんご	牛肉 卵 みそ 牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ	にんにく にんじん たけのこ ねぎ エリンギ 大豆もやし チンゲンサイ たまねぎ だいこん えのきたけ りんご	米 麦 三温糖 ごま油
17(木)	《 お彼岸の献立 》 ごはん 牛乳 筑前煮 千草あえ ぼたもち	牛乳 若鶏肉 いか ちくわ 昆布	キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん れんこん ごぼう さやいんげん 干しいたけ	米 三温糖 こんにゃく ごま ぼたもち
18(金)	きなこ揚げパン 牛乳 ミートオムレツ ケチャップ小袋 コーンサラダ レタススープ	牛乳 きなこ ミートオムレツ ハム ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ とうもろこし ブロッコリー レタス	パン 砂糖 米油
22(火)	ごはん 牛乳 鶏肉とカシューナッツのあげ煮 野菜のみそ汁 でこぼん	牛乳 若鶏肉 油揚げ みそ	しょうが ピーマン 赤ピーマン にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ でこぼん	米 でん粉 じゃがいも 米油 カシューナッツ 三温糖
23(水)	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ 海藻サラダ オニオンスープ	牛乳 ハンバーグ 糸かまぼこ 昆布 ベーコン	だいこん キャベツ もやし きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ パセリ	米 三温糖
24(木)	ひじきごはん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ カリポリあえ さつまいものみそ汁	若鶏肉 干しほたて貝 ひじき 油揚げ 牛乳 みそ	にんじん むき枝豆 だいこん きゅうり 千切りたくあん たまねぎ ごぼう ねぎ	米 米油 三温糖 ごま さつまいも

天候・食材調達の都合上、材料が変更する可能性があります。