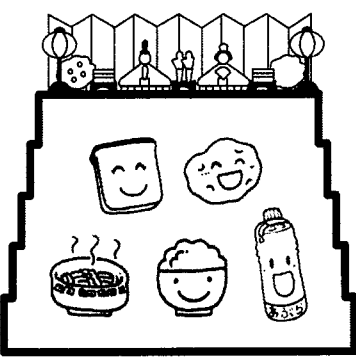
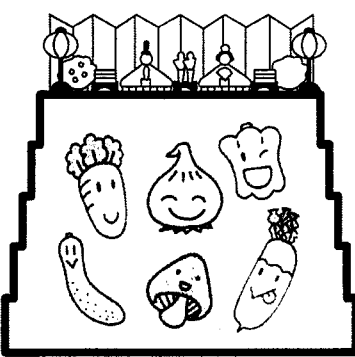
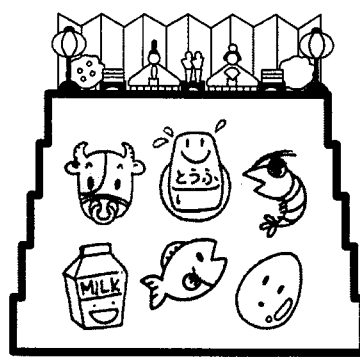


2023ねん 3がつの  
えいようしどうひょう



(教室用)  
淡路市立給食センター

日(曜)	こんだて名	血や肉になるもの(あか)	体の調子をととのえるもの(みどり)	熱や力になるもの(き)
1水	鯛そうめん(揚げ鯛、しいたけ、そうめん汁) 菜の花のおひたし お祝いゼリー(中学校のみ)	たい 祝いなると 削り節 乾燥湯葉 えんどう 塩蔵わかめ だし昆布 花かつお	ほ 乾しいたけ にんじん 葉ねぎ 菜の花 ほうれんそう	ごま塩 でんぷん 米ぬか油 三温糖 そうめん 上白糖 せきはん お祝い紅白ゼリー
2木	鶏肉の漬け焼き さやいんげんのごま和え だんごのみそ汁 味付けのり	とりにく あがらあ にほ 鶏肉 油揚げ 煮干し みそ 味付けのり	しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん 葉ねぎ	さんおんとう いりごま おじゃがもちボール
3金	牛ちらし(肉、たまご焼き) 花麩のすまし汁 ひなゼリー	ぎゅうにく や もめんどうふ 牛肉 たまご焼き 木綿豆腐 だし昆布 削り節 花麩	ごぼう にんじん みつば	さんおんとう もも ほな 三温糖 桃の花ゼリー ちらしずし
6月	播州ラーメン チンゲンサイの和え物	とりにく やまぶた スープベース 鶏肉 焼豚	にんじん たまねぎ もやし キャベツ 葉ねぎ きくらげ チンゲンサイ	れいとう む ちゅうか めん しょうはくとう 冷凍蒸し中華麺 上白糖 げんりょう こくとうパン ごま油 米ぬか油
7火	鮭のタルタルソース焼き ブロッコリーのぼん酢和え 野菜スープ	さけ けいらん ちようり ようぎゆにゆう こな 鮭 鶏卵 調理用牛乳 粉チーズ ポークパイオン ポークウイナー	たまねぎ パセリ セロリー ブロッコリー にんじん キャベツ	マヨネーズ
8水	米粉のビーフシチュー さっぱりサラダ	ぎゅうにく カットわかめ とりにく 牛肉 カットわかめ 鶏肉	にんにく にんじん たまねぎ だいこん キャベツ マッシュルーム ケチャップ トマトピューレ セロリー りんご	こめ あがら しょうはくとう 米ぬか油 上白糖 じゃがいも 米粉のハイシルウ
9木	菜の花とちりめんのかき揚げ きゅうりとわかめの酢の物 なめこ汁	きざみすめ もめんどうふ 木綿豆腐 カットわかめ 煮干し みそ かんそうゆ ぼ 乾燥湯葉 ちりめんじゃこ	菜の花 たまねぎ にんじん きゅうり なめこ 根深ねぎ	さつまいも てん 天ぷら粉 こめ あがら しょうはくとう 米ぬか油 上白糖 いりごま
10金	マーボー豆腐 ライスパスタサラダ	れいとうどうふ ぶた ひにく 冷凍豆腐 豚ひき肉 はちよう 八丁みそ チキンハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 乾しいたけ なら 黄ピーマン きゅうり	さんおんとう ごま油 でんぷん 三温糖 しょうはくとう 上白糖 ライスパスタ
13月	チキンカツ(小袋とんかつソース) ポイルキャベツ コンソメスープ	とりにく スープベース カットベーコン 鶏卵	キャベツ たまねぎ にんじん レタス セロリー	こむぎこ パン粉 米ぬか油 小麦粉
14火	カレーライス こんにやくサラダ	ぶたにく とりにく 豚肉 鶏肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ ケチャップ きゅうり サラダこんにやく りんご	こめ あがら しょうはくとう 米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナツミルク むぎごはん 上白糖 ごま油
15水	すき焼き煮 もやしのゆず香和え	ぎゅうにく や どうふ 牛肉 焼き豆腐 おつゆふ	にんじん たまねぎ はくさい こんにやく ねぶか 根深ねぎ きゅうり ゆず果汁 もやし	こめ あがら さんおんとう しょうはくとう 米ぬか油 三温糖 上白糖
16木	チキンチキンごぼう たまねぎのみそ汁 やさいふりかけ	とりにく あがらあ にほ 鶏肉 油揚げ 煮干し えんどう 塩蔵わかめ みそ	ごぼう むき枝豆 たまねぎ 葉ねぎ にんじん やさいふりかけ	でんぷん 米ぬか油 三温糖
17金	高野豆腐の五目煮 チンゲンサイのいろどり和え いかなごのくぎ煮(個包装)	こうやどうふ とりにく けず ぶし 高野豆腐 鶏肉 削り節 ポークハム いかなごのくぎ煮	にんじん たまねぎ たけのこ水煮 とうもろこし さやいんげん キャベツ チンゲンサイ	こめ あがら さんおんとう しょうはくとう 米ぬか油 三温糖 上白糖
20月	ほきフライ キャベツのカレー味 ワンタンスープ	ほきフライ ぶた ひにく スープベース 豚ひき肉	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ きくらげ	こめ あがら ごま油 米ぬか油 ワンタンの皮
22水	ミートソーススパゲティ 野菜サラダ(小袋ごまドレッシング) お祝いゼリー(小学校のみ)	ぶた ひにく ぎゅう にく 豚ひき肉 牛ひき肉	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ケチャップ キャベツ きゅうり パセリ	スパゲティ オリーブ油 しょうはくとう 上白糖 ごまドレッシング げんりょう パン お祝い紅白ゼリー 米ぬか油
23木	鮭のタルタルソース焼き ほうれんそうの和え物 豆腐のみそ汁	さけ けいらん こな ちようり ようぎゆにゆう 鮭 鶏卵 粉チーズ 調理用牛乳 もめんどうふ えんどう だし昆布 木綿豆腐 塩蔵わかめ 削り節 みそ	たまねぎ パセリ ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	マヨネーズ 上白糖

※○印は、パン給食の日となっています。  
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきてきましょう。  
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。