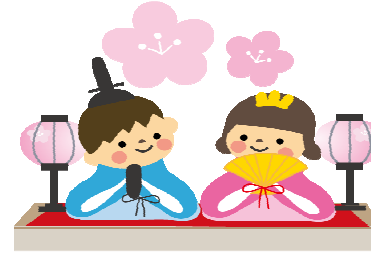


# 2024年 3月 給食こんだて

甲楠給食(有)  
甲府市国母6丁目6-6  
TEL 055-235-3711  
FAX 055-228-1220

URL <http://www.kounankyusyoku.com/>



**1 (金)** エネルギー: 411kcal  
たんぱく質: 16.1g

ふりかけごはん メンチカツ バターしょうゆベンネ きゃべつのにらす和え 一口チキン フルーツ	熱や力になるもの ペンネ・パン粉
	血や肉になるもの ぶたにく・しらすほし
	体の調子を整えるもの きゃべつ・たまねぎ

**4 (月)** エネルギー: 394kcal  
たんぱく質: 18.1g

わかめごはん チキン竜田 甘辛ごぼう かぼちゃ ポーク焼肉 フルーツ	熱や力になるもの こめ・あぶら
	血や肉になるもの とりにく・ぶたにく
	体の調子を整えるもの わかめ・かぼちゃ

**5 (火)** エネルギー: 417kcal  
たんぱく質: 15.4g

ふりかけごはん ささみフライ ひじき煮 しゅうまい ブロッコリー ハムステーキ星型 フルーツ	熱や力になるもの パン粉・こめ
	血や肉になるもの ささみ・あぶらあげ
	体の調子を整えるもの ブロッコリー・ひじき

**6 (水)** エネルギー: 457kcal  
たんぱく質: 16.2g

おにぎり パン 野菜コロッケ ナポリタン ジャーマンポテト ミートボール フルーツ	熱や力になるもの スパゲティ・じゃがいも
	血や肉になるもの ぶたにく・とりにく
	体の調子を整えるもの たまねぎ・コーン

**7 (木)** エネルギー: 372kcal  
たんぱく質: 12.4g

ごま塩ごはん 煮魚 小松菜おかか和え 親子煮 さつまいも天ぷら ぶたかまぼこ フルーツ	熱や力になるもの さつまいも・ごま
	血や肉になるもの しろみさかな・かまぼこ
	体の調子を整えるもの ごまつな・たまねぎ

**8 (金)** エネルギー: 420kcal  
たんぱく質: 13.9g

チャーハン チーズつくね 揚げきょうざ ポテトサラダ チンゲン菜中華煮	熱や力になるもの マヨネーズ・じゃがいも
	血や肉になるもの とりにく・たまご
	体の調子を整えるもの ちんげんさい・にんじん

**11 (月)** エネルギー: 457kcal  
たんぱく質: 12.9g

カレーライス チキンカツ ほうれん草ソテー ウインナー フルーツ	熱や力になるもの じゃがいも・あぶら
	血や肉になるもの ウインナー・とりにく
	体の調子を整えるもの ほうれん草・たまねぎ

**12 (火)** エネルギー: 380kcal  
たんぱく質: 14.0g

懐にぎり 焼きそば から揚げ たこ焼き 大根そぼろ煮 玉子焼き フルーツ	熱や力になるもの ちゅうかめん・こめ
	血や肉になるもの とりにく・たまご
	体の調子を整えるもの だいこん・きゃべつ

**13 (水)** エネルギー: 397kcal  
たんぱく質: 15.6g

ごま塩ごはん 照焼きチキン 切干大根煮 さば竜田揚げ たこウインナー フルーツ	熱や力になるもの ごま・こめ
	血や肉になるもの あぶらあげ・さば
	体の調子を整えるもの だいこん・にんじん

**14 (木)** エネルギー: 426kcal  
たんぱく質: 13.6g

おにぎり2個 コーンコロッケ ささみサラダ 照焼きハンバーグ 炒り卵 フルーツ	熱や力になるもの パン粉・マヨネーズ
	血や肉になるもの ささみ・たまご
	体の調子を整えるもの きゅうり・コーン

**15 (金)** エネルギー: 419kcal  
たんぱく質: 14.5g

そぼろ丼 ちくわ天 ミニフランク きゃべつ ごまマヨ和え さつまいも	熱や力になるもの マヨネーズ・さつまいも
	血や肉になるもの ちくわ・ぶたにく
	体の調子を整えるもの きゃべつ・にんじん

**18 (月)** エネルギー: 381kcal  
たんぱく質: 17.1g

ふりかけごはん エビかつ きのこスパゲティ ハムステーキ星型 ほうれん草コーン プチアメリカンドッグ フルーツ	熱や力になるもの スパゲティ・こむぎこ
	血や肉になるもの エビ・ぶたにく
	体の調子を整えるもの ほうれん草・きのこ

**19 (火)** エネルギー: 423kcal  
たんぱく質: 15.4g

青菜ごはん カレーコロッケ チキンボール マカロニ野菜サラダ チーズ入りかまぼこ フルーツ	熱や力になるもの じゃがいも・マカロニ
	血や肉になるもの チーズ・とりにく
	体の調子を整えるもの きゃべつ・にんじん

**20 (水) 春分の日**

**21 (木)** エネルギー: 393kcal  
たんぱく質: 18.3g

ごま塩ごはん 煮魚 ジャーマンポテト エビフリッター 一口チキン フルーツ	熱や力になるもの じゃがいも・こむぎこ
	血や肉になるもの しろみさかな・エビ
	体の調子を整えるもの にんじん・たまねぎ

**22 (金)** エネルギー: 451kcal  
たんぱく質: 14.4g

おにぎり パン 煮魚 ハンカツ ナポリタン ほうれん草ごま和え しゅうまい フルーツ	熱や力になるもの スパゲティ・ごま
	血や肉になるもの ハム・ぶたにく
	体の調子を整えるもの ほうれん草・たまねぎ

**25 (月)** エネルギー: 400kcal  
たんぱく質: 14.1g

照焼きチキン丼 おさつコロッケ 玉子焼き ミニフランク きゃべつのにらす和え	熱や力になるもの さつまいも・こめ
	血や肉になるもの しらすほし・とりにく
	体の調子を整えるもの きゃべつ・にんじん

**26 (火)** エネルギー: 386kcal  
たんぱく質: 16.9g

おにぎり2個 チーズつくね 小松菜おかか和え さば竜田揚げ 甘酢団子 フルーツ	熱や力になるもの こめ・あぶら
	血や肉になるもの さば・チーズ
	体の調子を整えるもの ごまつな・たまねぎ

**27 (水)** エネルギー: 462kcal  
たんぱく質: 16.1g

カレーライス メンチカツ ほうれん草ソテー ウインナー フルーツ	熱や力になるもの じゃがいも・パン粉
	血や肉になるもの ぶたにく・ウインナー
	体の調子を整えるもの ほうれん草・にんじん

**28 (木)** エネルギー: 450kcal  
たんぱく質: 15.9g

ふりかけごはん ハンバーグ バターしょうゆベンネ ポテトスティック 甘辛ごぼう 親子煮 フルーツ	熱や力になるもの ペンネ・じゃがいも
	血や肉になるもの ぶたにく・とりにく
	体の調子を整えるもの たまねぎ・ごぼう

**29 (金)** エネルギー: 424kcal  
たんぱく質: 16.7g

懐にぎり 焼きそば から揚げ たこ焼き ブロッコリー ツナサラダ 魚肉ソーセージ フルーツ	熱や力になるもの ちゅうかめん・あぶら
	血や肉になるもの たこ・ツナ
	体の調子を整えるもの ブロッコリー・きゃべつ

※こんだてにつきまして、仕入れの都合により、多少の変更が有ります。ご了承下さい。