

給食献立表 3月

日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (緑)	力や体温になる食品 (黄)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (緑)	力や体温になる食品 (黄)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
1	水	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 さわら 豆腐 油揚げ わかめ みそ 白みそ	たまねぎ にんじん だいこん 葉ねぎ	米 さとう かたくり粉 じゃがいも	671kcal 31.5g 17.5g	14	火	ごはん 乳酸菌飲料 ホワイトカレー もち麦サラダ	乳酸菌飲料 鶏肉 牛乳 チーズ チキンハム	たまねぎ にんじん 枝豆 にんにく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 油 大麦 さとう	711kcal 26.5g 15.9g	
2	木	ソフト麺 牛乳 ソフト麺のきのこクリームソースかけ ひじきと小松菜のごま和え 抹茶ワッフル	牛乳 ベーコン 生クリーム ひじき ツナ	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ しいたけ エリンギ パセリ 小松菜	ソフト麺 油 かたくり粉 さとう 白ごま 抹茶ワッフル	625kcal 21.4g 26.8g	15	水	小型バターパン 牛乳 スパゲティナポリタン はなっこりーの彩りソテー	牛乳 ベーコン チキンウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 トマト缶 にんにく パセリ はなっこりー とうもろこし	バターパン スパゲティ オリーブ油 油	736kcal 25.0g 28.7g	
3	金	(酢合わせごはん) 牛乳 セルフ菜の花ちらし 赤だし ひなあられ	牛乳 鮭 炒り卵 豆腐 油揚げ かまぼこ わかめ 赤みそ 白みそ ひなまつり	ごぼう れんこん にんじん 干し椎茸 葉の花 えのきたけ だいこん	米 さとう 白ごま ひななられ 	689kcal 30.8g 18.1g	16	木	ごはん 牛乳 メンチカツ 添え野菜 かきたま汁	牛乳 豚肉 豆腐 たまご わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 パン粉 小麦粉 かたくり粉 油	781kcal 28.0g 23.9g	
6	月	ごはん 牛乳 クッパ 華風サラダ	牛乳 牛肉 たまご チキンハム	たまねぎ にんじん たけのこ 白菜 いら ほうれん草 にんにく しょうが もやし きゅうり	米 かたくり粉 ごま油 さとう 白ごま	658kcal 26.4g 18.6g	17	金	リッチパン 牛乳 魚のチーズ焼き 肉団子とキャベツのスープ	牛乳 ホキ チーズ ミートボール	にんにく パセリ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ いら	米 じゃがいも 油 ごま油	690kcal 34.4g 24.1g	
7	火	ケチャップライス 牛乳 ローストチキン コンソメスープ お祝いデザート	祝 卒業お祝いメニュー ベーコン 牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 グリーンピース とうもろこし キャベツ パセリ	米 ごま油 じゃがいも お祝いデザート	837kcal 39.7g 25.9g	20	月	丸型横割りビッグロール 牛乳 セルフハンバーガー ふわふわ卵スープ	牛乳 ハンバーガー ベーコン たまご	キャベツ にんじん 青ピーマン たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	ビッグロール パン粉 かたくり粉	761kcal 33.0g 29.4g	
8	水	 卒業式						22	水	小型黒糖パン 牛乳 肉うどん 大豆とさつまいもの甘辛揚げ	牛乳 牛肉 油揚げ かまぼこ 大豆 ちりめん	たまねぎ にんじん 葉ねぎ	黒糖パン うどん さとう かたくり粉 さつまいも 油	727kcal 32.9g 23.9g
9	木	ごはん 牛乳 韓国風すき焼き 小松菜のツナ和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ツナ	たまねぎ 白菜 にんじん えのきたけ 葉ねぎ にんにく しょうが りんご 小松菜 もやし	米 しらたき 油 さとう 白ごま ごま油	751kcal 32.5g 25.1g	23	木	ごはん 牛乳 八宝豆腐 きゅうりと大根のピリッと漬け	牛乳 豚肉 いか 豆腐 うずら卵	たまねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ 小松菜 にんにく しょうが だいこん きゅうり	米 油 さとう かたくり粉 ごま油	671kcal 28.7g 17.7g	
10	金	小型ツイストパン 牛乳 塩焼きそば サワーポンチ	牛乳 豚肉 さつま揚げ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ 葉ねぎ にんにく パイン缶 もも缶 みかん缶	ツイストパン 中華麺 ごま油 レモンゼリー	843kcal 29.1g 30.0g	24	金	パインパン 牛乳 ポークビーンズ 花野菜サラダ	牛乳 豚肉 大豆 チキンハム	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん カリフラワー ブロッコリー	パインパン 油 じゃがいも さとう マヨネーズ	816kcal 32.4g 30.1g	
13	月	ごはん 牛乳 魚のわけぎみそソース わかめスープ	牛乳 ホキ 赤みそ 豆腐 わかめ	わけぎ にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 小麦粉 油 さとう 白ごま じゃがいも	674kcal 28.9g 18.3g	* 物資の都合により献立を変更することがあります。 * 8日(水)は給食はありません。							

