

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品		エネルギー			
				ち・にく・ほねになる	ねつやちからになる	体のちょうしをととのえる		たんぱく質 脂質 行事食等			
3	月	すし飯	ちらしずし 三味焼き 鶏ごぼう汁 	牛乳 うすあげ たまご さつまあげ	とり肉 すし飯 さとう ごま油 じゃがいも	にんじん 干しいたけ えのきたけ えだまめ	ごまつな ごぼう にんにく ねぎ れんこん しょうが	602 Kcal 24 g 18 g ひなまつり給食			
4	火	ごはん	ブロッコリーグラタン ビタミンたっぷり トマトだいずスープ 	牛乳 スキムミルク チーズ ウインナー	ベーコン 大豆 オリーブ油 生クリーム じゃがいも	ごはん オリーブ油 生クリーム じゃがいも	バター パン粉 マカロニ 油 米粉 ブロッコリー	たまねぎ だいにん にんにく トマト にんじん ブロッコリー	679 Kcal 23 g 24 g		
5	水	ごはん (減量)	春巻き 海藻サラダ ラーメン キャロットゼリー 	牛乳 海藻 ロースハム ぶた肉	なると ごはん はるまき 油 ゼリー	さとう ラーメン ごま油	キャベツ にんじん きゅうり レモン	たまねぎ ねぎ にんにく もやし コーン	728 Kcal 23 g 26 g おはなし給食		
6	木	ごはん	さばの生姜煮 切干大根の炒り煮 豚汁	牛乳 さば とり肉 ぶた肉	みそ ごはん さとう 油 さつまいも	ごま ごま油	しょうが いんげん ごぼう きりぼし大根 だいにん たまねぎ	690 Kcal 28 g 26 g			
7	金	わかめ ごはん	鉄骨ライス 大豆とじゃがいものりしお みそおでん	牛乳 あさり だいず うずらたまご	青のり粉 なまあげ みそ ちくわ わかめ	麦ごはん さとう じゃがいも かたくり粉 さといも	米粉 ごま 油 こんにゃく	しょうが だいにん にんじん	718 Kcal 29 g 25 g		
10	月	ごはん	ケンザッキーチキン ポテトサラダ 野菜ごろごろスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	ごはん じゃがいも かたくり粉 卵なしマヨネーズ	米粉 油 さとう	にんにく だいにん ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり	コーン セロリ	660 Kcal 21 g 28 g		
11	火	コッパパン	揚げパン クリームシチュー	牛乳 とり肉 牛乳 スキムミルク	きなこ	コッパパン 生クリーム さとう バター じゃがいも	米粉 油 バター	にんじん たまねぎ ブロッコリー	601 Kcal 25 g 26 g		
12	水	ごはん	焼き肉手巻き コーンかきたまスープ 手巻きのり	牛乳 ベーコン きぬごしどうふ てまきのり	牛肉 ぶた肉 たまご	ごはん ごま油 ごま さとう かたくり粉	にんにく えのきたけ たまねぎ にんじん	ニラ しょうが コーン	618 Kcal 26 g 22 g		
13	木	ごはん	ししゃもフライ ごぼうとひじきのサラダ どさん子汁	牛乳 子持ちししゃも 青のり粉 ロースハム	ひじき ぶた肉 みそ	ごはん パン粉 ごま ごま油 油 バター じゃがいも	ごぼう にんじん もやし しょうが こんにゃく	たまねぎ ねぎ にんにく コーン きゅうり	627 Kcal 23 g 23 g		
14	金	赤飯	ヒレカツ ケチャップソース マカロニサラダ 紅白すまし汁 お祝いクレープ 	牛乳 ぶた肉 ロースハム きぬごしどうふ	ふかし	赤飯 てんぷら粉 マカロニ パン粉 油 卵なしマヨネーズ クレープ	さとう マカロニ 油 バター じゃがいも	キャベツ きゅうり えのきたけ 糸みつば	にんじん	706 Kcal 28 g 26 g 卒業お祝い給食	
17	月	麦ごはん (増量)	ボークカレー フルーツラッシー	牛乳 ヨーグルト スキムミルク チーズ	ぶた肉	麦ごはん じゃがいも こむぎ粉 カレールウ	油 バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト もも缶 みかん缶 パイン缶	745 Kcal 20 g 22 g	
18	火	卒業式									
19	水	ごはん (減量)	揚げ餃子 キャベツの塩ごまナムル タンタンうどん	牛乳 ギョーザ こんぶ ぶた肉	みそ	ごはん ねりごま さとう ごま	ごま油 うどん 油	キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ	にんにく しょうが コーン きゅうり	ねぎ	713 Kcal 22 g 24 g 6年生なし
20	木	春分の日									
21	金	麦バター ライス	ピラフ 魚のフリッター カルド・ヴェルデ 	牛乳 とり肉 ベーコン ウインナー	ホキ	バターライス 油 バター てんぷら粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン	にんにく バジル キャベツ セロリ	611 Kcal 26 g 20 g 6年生なし		
24	月	麦ごはん (増量)	ドライカレー フルーツゼリー	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 大豆ミート	とり肉	麦ごはん じゃがいも カレールウ こむぎ粉	油 ゼリー さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	もも缶 みかん缶 パイン缶	686 Kcal 23 g 17 g 6年生なし	

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 3月平均2.3g

