

3月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品 ち・にく・ほねになる 1群 2群	みどりのなかまの食品 体のちょうしをととのえる 3群 4群	黄のなかまの食品 ねつ・ちからになる 5群 6群	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				
3	月	ひなまつり すし	牛乳	とり肉の照り焼き ミニトマト 沢煮わん ひなあられ	うすあげ 牛乳 たまご とり肉 ぶた肉	ミニトマト かんぴょう だいこん にんじん 干しいたけ えのきたけ 糸みつば れんこん ごぼう えだまめ こんにゃく	米 みずあめ さとう かたくり粉 ひなあられ	617 kcal 28 g 20 g	
4	火	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ ごま酢あえ とり野菜なべ	うすあげ 牛乳 とり肉 予持ちししゃも もめんどうふ みそ	こまつな りょくとうもやし にんじん えのきたけ ねぎ はくさい しょうが	米 マロニー 油 てんぶら粉 ごま パン粉 ごま油 さとう	616 kcal 28 g 20 g	
5	水	コッペパン	牛乳	春巻き 海藻サラダ 塩ラーメン キャロットゼリー	はるまき 牛乳 ロースハム わかめ 姫わかめ ぶた肉 赤つまた なると 赤まふのり	にんじん キャベツ にんにく きゅうり りょくとうもやし レモン コーン たまねぎ ねぎ	コッペパン 油 さとう ごま油 ラーメン ゼリー	640 kcal 24 g 27 g	お断りから飛び出した特選
6	木	ビビンバ	牛乳	ミヨック(わかめスープ) ヨーグルト	牛肉 牛乳 たまご わかめ ぶた肉 ヨーグルト きぬごしどうふ	こまつな にんにく えのきたけ にんじん きりぼし大根 ねぎ りょくとうもやし たまねぎ	米 麦 油 麦 ごま油 さとう ごま	625 kcal 26 g 20 g	
7	金	アローズデ ブランコ	牛乳	鶏のクリームグラタン 野菜スープ プリンタルト	とり肉 牛乳 ベーコン チーズ たら ぶた肉	にんじん にんにく こまつな たまねぎ パセリ キャベツ えのきたけ	米 麦 オリーブ油 じゃがいも バター 米粉 パン粉 生クリーム デザート	699 kcal 29 g 27 g	世界のジョバーク給食
10	月	きなこ 揚げパン	牛乳	チキンサラダ カレーシチュー	きなこ 牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん キャベツ プロッコリ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	コッペパン オリーブ油 じゃがいも 油 マカロニ バター 米粉 さとう カレールウ	618 kcal 28 g 26 g	
11	火	白ごはん	牛乳	ハンバーグ クリームドボテト みそ汁	牛肉 牛乳 ぶた肉 大豆ミート あつあげ みそ	にんじん たまねぎ だいこん はくさい はくさい ねぎ	米 バター パン粉 さとう じゃがいも	639 kcal 28 g 22 g	公立入試
12	水	白ごはん	牛乳	揚げ大豆とじゃがいもの磯和え 車麩の卵とじ でこぼん	だいす 牛乳 とり肉 しらす干し たまご 青のり粉	にんじん たまねぎ でこぼん いんげん たけのこ 干しいたけ こんにゃく	米 さとう 油 かたくり粉 じゃがいも くるまふ	638 kcal 30 g 18 g	公立入試
13	木	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツポンチ	ぶた肉 牛乳 チーズ	にんじん にんにく バイン缶 トマト しょうが りんご たまねぎ みかん缶	米 麦 油 ゼリー バター じゃがいも カレールウ こむぎ粉	691 kcal 19 g 20 g	
14	金	赤飯	牛乳	ケンザッキーチキン ブロッコリーサラダ 紅白すまし汁 お祝いデザート	ふかし 牛乳 とり肉 ロースハム きぬごしどうふ	プロッコリ キャベツ しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 あづき 油 もち米 米粉 かたくり粉 さとう デザート	643 kcal 29 g 21 g	
17	月	卒業式代休							
18	火	白ごはん	牛乳	ちくわのゆかり揚げ ごぼうのごまネーズサラダ かやくうどん	ちくわ 牛乳 ロースハム とり肉 うすあげ	ゆかり粉 ごぼう 干しいたけ にんじん コーン ねぎ こまつな きゅうり たまねぎ	米 油 てんぶら粉 卵なしマヨネーズ さとう ごま うどん	680 kcal 25 g 24 g	
19	水	白ごはん	牛乳	鶏のユーリンチー風 切り干し大根の中華和え コーンかき玉スープ	さば 牛乳 とり肉 たまご	こまつな ねぎ たまねぎ にんじん しょうが コーン にんにく きりぼし大根	米 油 かたくり粉 ごま油 さとう ごま	681 kcal 26 g 28 g	
20	木	春分の日							
21	金	白ごはん	牛乳	キッシュ キャロット・ラペ クリームスープ	ベーコン 牛乳 たまご チーズ ツナ とり肉	ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ パセリ にんにく はくさい	米 バター じゃがいも 生クリーム さとう オリーブ油 米粉 油	747 kcal 31 g 29 g	
24	月	麦ごはん	牛乳	ミートボールライス シーザーサラダ	ぶた肉 牛乳 牛肉 チーズ 大豆ミート ベーコン	にんじん たまねぎ レモン トマト マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	米 麦 さとう バター 小麦粉 パン粉 生クリーム じゃがいも ハヤシルウ 卵なしマヨネーズ	756 kcal 23 g 31 g	

※ 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おります。

食塩量3月平均
2.5 g