



3月 学校給食献立表

日	曜	献立名				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			エネルギーたんぱく質脂質行事食等		
		主食	飲料	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる					
1	火	白ごはん	牛乳	鶏の竜田揚げ たまごサラダ 大根のみそ汁			牛乳 みそ とり肉 卵スプレット うすあげ	白ごはん 小麦粉 油 かたくり粉 コーン	卵なしマヨネーズ スパゲティ	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり しょうが こまつな だいこん			660	Kcal	
2	水	ハムコーン スト	牛乳	カレースープ煮 ヨーグルト			牛乳 フランクフルト ローズハム あさり チーズ ぶた肉	食パン デザート 卵なしマヨネーズ 油 じゃがいも		コーン キャベツ にんにく たまねぎ にんじん			693	Kcal	
3	木	すし飯(増)	牛乳	にっこり てまきずし かにふうみ ツナサラダ サーモンフライ みそけんちん汁			牛乳 カニカマ のり とり肉 ツナ さけ みそ	すしごはん 卵なしマヨネーズ 油 ごま油 てんぷら粉 パン粉		にんじん ごぼう キャベツ こんにゃく きゅうり ねぎ こまつな			675	Kcal	
4	金	白ごはん	牛乳	手作りミートローフ いちご コーンチャウダー			牛乳 大豆ミート いちご とり肉 ぶた肉 豆乳	白ごはん じゃがいも 油 米粉 さとう バター パン粉 生クリーム		にんじん たまねぎ コーン いちご			729	Kcal	
7	月	白ごはん	牛乳	ポテトグラタン にんじんグラッセ 野菜スープ			牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	白ごはん じゃがいも 油 米粉 バター オリーブ油 パン粉 マカロニ		にんじん えのきだけ たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン			659	Kcal	
8	火	わかめごはん	牛乳	さんみ焼き ごま酢和え 豚汁			牛乳 わかめ さつまあげ ぶた肉 うすあげ みそ	麦ごはん さつまいも 油 ごま さとう		にんじん ねぎ だいこん たまねぎ こまつな なめこ しょうが キャベツ こんにゃく ごぼう			640	Kcal	
9	水	麦ごはん	牛乳	ビビンバ 韓国風わかめスープ			牛乳 あさり わかめ とり肉 わかめ 牛肉 とうふ	麦ごはん ごま 油 さとう ごま油		にんじん もやし にんにく えのきだけ 切干大根 ねぎ こまつな			612	Kcal	
10	木	白ごはん	牛乳	さばの味噌煮 ひじきの炒り煮 かきたまじる チーズ			牛乳 チーズ さつまあげ さば ひじき たまご みそ・あかみそ	白ごはん ごま油 油 ごま さとう かたくり粉		にんじん ごぼう みつば たまねぎ こんにゃく しょうが たけのこ えのきだけ			707	Kcal	
11	金	コッペパン	牛乳	揚げパン チキンとやさいのポトフ カップでヤクルト チーズ			牛乳 きなこと とり肉 さつまあげ さば ひじき たまご みそ・あかみそ	コッペパン 油 さとう じゃがいも		にんじん キャベツ たまねぎ セロリ にんにく			654	Kcal	
14	月	白ごはん	牛乳	とりにくのオーロラソース 菜の花和え 油揚げのみそ汁			牛乳 とりにく みそ あつあげ	白ごはん ごま 油 生クリーム さとう かたくり粉		にんじん なばな ねぎ たまねぎ コーン トマト だいこん えのきだけ			660	Kcal	
15	火	白ごはん	牛乳	焼きギョウザ 卵と海苔のナムル 塩ラーメン			牛乳 のり ぶた肉 ぎょうざ たまご	白ごはん ごま 油 ラーメン さとう ごま油		にんじん キャベツ ねぎ きゅうり にんにく もやし			621	Kcal	
16	水	赤飯	牛乳	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 お祝いデザート			牛乳 あられふかし ぶた肉 ハム とうふ	赤飯 卵なしマヨネーズ 油 てんぷら粉 さとう パン粉 マカロニ デザート		にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり えのきだけ			804	Kcal	
17	木	麦ごはん(増)	牛乳	カレーライス フルーツポンチ			牛乳 牛肉 チーズ	麦ごはん カレールーウ 油 じゃがいも 小麦粉 ゼリー バター さとう		にんじん みかん缶 たまねぎ もも缶 しょうが パイン缶 にんにく			775	Kcal	
18	金	卒業式													
21	月	春分の日													
22	火	白ごはん	牛乳	鮭のベーコン巻き 春キャベツのコールスローサラダ じゃがいもとわかめのみそしる			牛乳 わかめ さけ みそ ベーコン ツナ うすあげ	白ごはん じゃがいも さとう		にんじん ねぎ キャベツ コーン きゅうり たまねぎ			616	Kcal	
23	水	白ごはん	牛乳	ししゃものから揚げ ゆかり和え じゃがいもと車麩の煮もの			牛乳 ししゃも 牛肉 さつまあげ	白ごはん じゃがいも 油 くるまぶ さとう 米粉		にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり いんげん こんにゃく			635	Kcal	
24	木	キムチとたくあん チャーハン	牛乳	パンバンジーサラダ コーンかきたまスープ デザート			牛乳 ぶた肉 ベーコン とり肉 とうふ たまご	麦ごはん ごま デザート ねりごま さとう ごま油 かたくり粉		にんじん ねぎ コーン きゅうり たまねぎ キムチ しょうが もやし たくあん にんにく しめじ			726	Kcal	

※ 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
1か月平均
2.3g

