

3月 学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	火	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ ごまあえ 中華コンスープ 豆乳パンナコッタ	牛乳、とり肉、ベーコン、	米、でんぷん、油、さとう、すりごま、パンナコッタ	しょうが、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、とうもろこし、えのき、チンゲンサイ、ねぎ、	822	27.1	27.3
								759	31.3	19.1
								791	33.3	17.3
2	水	ごはん	牛乳	鮭のハーブ焼き こぶきいも 白菜のクリームスープ	牛乳、さけ、とり肉、生クリーム、	米、オリーブ油、じゃがいも、油、こむぎこ、バター、	にんにく、パセリ、にんじん、たまねぎ、白菜、しめじ、	762	24.2	17.8
								24.2	17.8	
								791	33.3	17.3
3	木	すし飯	牛乳	そぼろのちらし寿司 豆腐のすまし汁 ひなあられ	牛乳、とりひき肉、大豆、きぬどうふ、ふかし、	米、さとう、油、ひなあられ、	しょうが、たけのこ、にんじん、干しいたけ、枝豆、たまねぎ、小松菜、ねぎ、	762	24.2	17.8
								24.2	17.8	
								791	33.3	17.3
4	金	ごはん	牛乳	餃子 ワカメの酢の物 塩ラーメン	牛乳、ギョーザ、わかめ、ふた肉、	米、さとう、ごま油、中華めん、油、	もやし、きゅうり、にんじん、にんにく、キャベツ、たけのこ、ねぎ、	854	29.6	29.7
								29.6	29.7	
								854	29.6	29.7
7	月	ごはん	牛乳	トンカツ チョップドサラダ すまし汁	牛乳、ふた肉、きぬどうふ、	米、天ぷら粉、パン粉、油、さとう、ドレッシング、	ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、赤ピーマン、えのき、ほうれん草、ねぎ、	775	29.6	21.0
								29.6	21.0	
								775	29.6	21.0
8	火	ゆかりごはん	牛乳	大豆と昆布のごまからめ 豚大根	牛乳、大豆、かえりぼし、こんぶ、ふた肉、	米、でんぷん、油、さとう、水あめ、白ごま、さといも、	しそ、枝豆、だいこん、にんじん、さやいんげん、	737	23.6	20.1
								23.6	20.1	
								737	23.6	20.1
9	水	ごはん	牛乳	エビシューマイ ニラ炒め ワンタンスープ	牛乳、えびシューマイ、ふた肉、ベーコン、	米、油、でんぷん、ワンタン、ごま油、	しめじ、にら、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのき、ねぎ、	938	27.1	28.9
								27.1	28.9	
								938	27.1	28.9
10	木	むぎごはん	牛乳	カレーライス ハムサラダ お祝いケーキ	牛乳、ふた肉、チーズ、ハム、	米、麦、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、オリーブ油、ケーキ、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、	797	30.4	23.0
								30.4	23.0	
								797	30.4	23.0
14	月	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 野菜のソテー 卵のサンラータン	牛乳、ハンバーグ、きぬどうふ、たまご、	米、さとう、でんぷん、オリーブ油、	しょうが、キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、干しいたけ、たけのこ、ねぎ、	792	24.9	20.0
								24.9	20.0	
								792	24.9	20.0
15	火	ごはん	牛乳	ちくわのごま揚げ みそ金平 かやくうどん	牛乳、ちくわ、みそ、ふた肉、うすあげ、	米、天ぷら粉、白ごま、油、さとう、ごま油、うどん、	れんこん、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、たまねぎ、ねぎ、	784	20.2	24.0
								20.2	24.0	
								784	20.2	24.0
16	水	ごはん	牛乳	ちぢみ 大根サラダ 春雨スープ	牛乳、とり肉、とりひき肉、	米、油、マヨネーズ、オリーブ油、さとう、はるさめ、	やさしいチヂミ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのき、もやし、ねぎ、	750	33.9	17.9
								33.9	17.9	
								750	33.9	17.9
17	木	ごはん	牛乳	鯖のしょうが煮 甘酢あえ 鶏すき	牛乳、さば、ハム、とり肉、やきどうふ、	米、くるまふ、さとう、	しょうが、ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、白菜、たまねぎ、	751	26.9	19.6
								26.9	19.6	
								751	26.9	19.6
18	金	ごはん	牛乳	豚どん みそ汁	牛乳、ふた肉、うすあげ、みそ、	米、油、さとう、でんぷん、じゃがいも、	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、えのき、	762	24.8	32.0
								24.8	32.0	
								762	24.8	32.0
22	火	ミルクコッペ	牛乳	ガーリックパン ツナサラダ ミネストローネ	牛乳、ツナ、ベーコン、ひよこ豆、	ミルクコッペパン、バター、オリーブ油、じゃがいも、テミグラスソース、	にんにく、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、トマト、	874	23.8	28.8
								23.8	28.8	
								874	23.8	28.8
23	水	バターライス	牛乳	カレー風味クリームソースかけ コーンコロッセ コンソメスープ	牛乳、とり肉、生クリーム、	米、バター、こむぎこ、油、	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、コーンコロッセ、キャベツ、にんじん、だいこん、	874	23.8	28.8
								23.8	28.8	
								874	23.8	28.8

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。
 ※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。