

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)
								行事食等
1	水	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ チョップドサラダ 根菜のポトフ	牛乳、とり肉、ぶた肉、	米、でんぶん、油、ドレッシング、じゃがいも、	しょうが、ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、だいこん、かぶ、チンゲンサイ、	801
								30.3
								28.6
2	木	ごはん	牛乳	卵焼き 小松菜のガーリック炒め キャベツの米粉クリームスープ	牛乳、だし巻き卵、ベーコン、とり肉、白いんげん豆、生クリーム、	米、オリーブ油、ニョッキ、米粉、	にんにく、たまねぎ、しめじ、小松菜、にんじん、キャベツ、	786
								29.2
								22.6
3	金	すしめし	牛乳	そばろのちらし寿司 みそ汁 ひな祭りデザート	牛乳、とりひき肉、大豆、うすあげ、きぬどうふ、みそ、	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、たまねぎ、枝豆、えのき、	765
								38.1
								17.0
								ひなまつり
6	月	ごはん	牛乳	とんかつ 野菜サラダ 白身魚の豆腐団子汁 いよかんデザート	牛乳、ぶた肉、ハム、白身魚と豆腐の団子、	米、天ぷら粉、パン粉、油、さとう、オリーブ油、ゼリー、	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのき、ほうれん草、ねぎ、	895
								32.9
								31.9
7	火	ごはん	牛乳	三味焼き 浅漬け 鶏すき	牛乳、さつまあげ、こんぶ、とり肉、やきどうふ、	米、ごま油、くるまふ、さとう、	しょうが、ねぎ、にんにく、きゅうり、キャベツ、にんじん、白菜、たまねぎ、	741
								35.0
								17.6
8	水	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、ぶた肉、	米、でんぶん、油、さとう、水あめ、白ごま、さといも、	しそ、にんじん、枝豆、だいこん、さやいんげん、	773
								32.0
								22.6
9	木	むぎごはん	牛乳	カレーライス 大根サラダ お祝いケーキ	牛乳、ぶた肉、チーズ、	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、さとう、ケーキ、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、	894
								26.3
								30.0
13	月	ごはん	牛乳	タンドリーフィッシュ 鶏ごぼう炒め みそ汁	牛乳、ホキ、ヨーグルト、とり肉、みそ、	米、ごま油、さとう、じゃがいも、	しょうが、にんにく、ごぼう、枝豆、にんじん、白菜、えのき、ねぎ、	659
								32.4
								13.2
14	火	ごはん	牛乳	イカ天 たくあん漬け 肉うどん	牛乳、いかてんぷら、ぶた肉、うすあげ、	米、油、うどん、さとう、	きゅうり、キャベツ、にんじん、たくあんづけ、干しいたけ、たまねぎ、ねぎ、	783
								26.5
								22.6
15	水	ごはん	牛乳	煮込みハンバーグ コーンサラダ コンソメスープ	牛乳、ハンバーグ、とり肉、	米、さとう、デミグラスソース、オリーブ油、	たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、かぶ、しめじ、チンゲンサイ、	757
								30.0
								21.6
16	木	ごはん	牛乳	アジフライ ポテトサラダ かきたま汁	牛乳、あじフライ、ハム、きぬどうふ、わかめ、たまご、	米、油、じゃがいも、マヨネーズ、でんぶん、	きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのき、	794
								29.8
								27.1
17	金	ごはん	牛乳	みそハニーチキン ちくわ和え物 里芋と大根のそぼろ煮	牛乳、とり肉、みそ、ちくわ、ぶたひき肉、あつあげ、	米、はちみつ、さといも、さとう、でんぶん、	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、さやいんげん、	747
								36.3
								20.6
20	月	ミルクコップ	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、	ミルクコップ、バター、オリーブ油、さとう、じゃがいも、油、デミグラスソース、	にんにく、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、	810
								25.7
								39.2
22	水	ごはん	牛乳	牛丼 みそ汁 ヤクルトデザート	牛乳、牛肉、みそ、ヨーグルト、	米、さとう、さつまいも、	にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、白菜、だいこん、	814
								27.4
								26.1
23	木	バターライス	牛乳	カレーピラフ メンチカツ 青菜と卵のスープ プチシュー	牛乳、ベーコン、メンチカツ、きぬどうふ、たまご、	米、バター、油、でんぶん、プチシュー、	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのき、チンゲンサイ、	898
								30.0
								39.2

※ 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。