

3月 予定献立表

日曜日	こんだて表	材 料 名						エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量		
		赤		緑		黄		kcal	g	%	g		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
1	金	牛肉ちらし いかくんサラダ すまし汁 ひなあられ/牛乳	ひなまつり給食	牛肉 油揚げ 卵 さきいか 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	かんぴょう 干しいたけ 枝豆 大根 きゅうり なめこ	米 砂糖 手まり麩	油 マヨネーズ ごま	788	29	28	2.77
4	月	入り校菜飯 吉報うどん とり点 合格サラダ 牛乳	受験生応援!! ゲン担ぎメニュー	豚肉 油揚げ とり肉 卵	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜 ブロッコリー	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 うどん 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	888	33	28	3.3
5	火	お魚そぼろご飯 ひとしお野菜 納豆汁 いよかん/牛乳	受験生応援!! 頭フル回転メニュー	さば缶 卵 納豆 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ 大根 生しいたけ ねぎ いよかん	米 砂糖	油 ごま	774	33	26	3.06
6	水	ご飯 スパニッシュオムレツ ブロッコリーのツナマヨ和え 白菜と鶏団子のクリーム煮 牛乳	公立高校入試	ベーコン 卵 シーチキン とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ 枝豆 もやし 白菜	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉	油 マヨネーズ	837	34	28	2.5
7	木	ご飯 たらの西京焼き いかとわかめの酢の物 じゃがいものうま煮 牛乳		たら みそ いか 豚肉 ちくわ 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	もやし しょうが 玉ねぎ こんにやく	米 砂糖 じゃがいも	油	826	40	21	2.86
8	金	3年生お祝い給食(リクエスト給食) ご飯 若鶏のごまがらめ ポテトサラダ サクラ咲くみそ汁 豪華な フルーツポンチ 牛乳	主食1位:ご飯 主菜2位:若鶏のごまがらめ (+肉系のもので1位!) 副菜1位:ポテトサラダ 汁物1位:みそ汁 デザート1位:フルーツポンチ	とり肉 ハム みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	きゅうり 大根 しめじ バナナ パイン もも いちご	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 花麩 ナタデココ	油 ごま マヨネーズ	1009	30	30	2.7
11	月	卒業式											
12	火	ご飯 柳川風煮 あげとキャベツの甘酢和え 小魚ナッツ/牛乳		豚肉 卵 油揚げ	牛乳 ナッツとさかな	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	米 車麩 砂糖	油	830	33	28	2.82
13	水	ご飯 酢豚 豆腐と白菜のとろみスープ 牛乳		豚肉 うずら卵 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ もやし 白菜	米 片栗粉 さつまいも 砂糖	油	878	29	29	2.78
14	木	ご飯 ちくわの二色揚げ 切り干し大根のピリ辛炒め 根菜汁 牛乳		ちくわ 卵 豚肉 みそ	牛乳 青のり	ピーマン にんじん	切り干し大根 大根 玉ねぎ れんこん ごぼう	米 小麦粉 砂糖 さつまいも	油	834	28	22	3.22
15	金	カレーライス 菜の花入りミモザサラダ オレンジ/牛乳		豚肉 卵	牛乳	にんじん トマト缶 菜の花 赤ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり オレンジ	米 白麦 じゃがいも 砂糖	油 カレールウ	862	28	26	3.65
18	月	ご飯 とり野菜 ポテトとウインナーのケチャップがらめ りんご/牛乳		とり肉 ちくわ 豆腐 みそ ウインナー	牛乳	にんじん	白菜 もやし えのきだけ ねぎ しらたき にんにく しょうが 玉ねぎ コーン りんご	米 じゃがいも	油	818	30	23	2.68
19	火	ご飯 魚ロッケ ごま和え 大根のみそ汁 牛乳		メギス 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ ごぼう ねぎ しょうが もやし キャベツ 大根 しめじ	米 片栗粉 パン粉 砂糖	油 ごま	802	29	25	2.96
20	水	ひじきご飯 和風ミートスパゲティ 大豆のさっぱりサラダ 牛乳		油揚げ 豚肉 大豆 ハム	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	こんにやく 玉ねぎ たけのこ水煮 れんこん しょうが 干しいたけ きゅうり キャベツ	米 スパゲティ 砂糖	油 バター	882	32	23	2.46
21	木	春分の日											
22	金	キムタクチャーハン 華風コーンスープ 白玉ぜんざい 牛乳		豚肉 豆腐 卵 小豆	牛乳	小松菜 にんじん	キムチ つぼ漬け 玉ねぎ コーン	米 白麦 片栗粉 白玉餅	ごま油	868	29	20	3.03

※献立は都合により、変更する場合があります。