

3月学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 脂質 行事食等
1	金	ひなまつりずし	牛乳	鶏肉の照り焼き ミニトマト すまし汁 ひな祭りデザート			絹ごし豆腐 ふかし 鶏肉 たまご うすあげ	牛乳 牛乳 小魚・海藻	緑黄色野菜 ミニトマト にんじん こまつな	その他の野菜・果物 かんぴょう 干しいたけ れんこん ねぎ えだまめ えのきたけ しょうが	米 片栗粉 米粉 デザート さとう	砂糖 ごま油	764 Kcal 34 g 22 g	
4	月	白ごはん	牛乳	春巻き パンパンジーサラダ ワンタンスープ			チキンフレーク 肉入りワンタン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ りょくとうもやし えのきたけ	米 さとう はるまき	ごま油 あぶら ごま	887 Kcal 24 g 34 g	
5	火	白ごはん	牛乳	カレーライス 合格サラダ いーよかんゼリー			牛肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ にんにく	米 さとう 小麦粉 じゃがいも いーよかんゼリー	サラダ油 カレールウ バター	853 Kcal 26 g 29 g	
6	水	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 はりはり漬け 沢煮椀			みそ 赤だしみそ さば ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな 糸みつば	えのきたけ ねぎ だいこん たけのこ ごぼう しょうが きりぼしだいこん	米 さとう	ごま油 ごま	782 Kcal 30 g 26 g 公立入試	
7	木	白ごはん	牛乳	豚豆腐のツナマヨソース じゃがいものきんぴら キャベツと厚揚げのみそ汁			さつまあげ 堅豆腐 みそ ツナ あつあげ	牛乳 チーズ ヨーグルト	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ こんにやく	米 じゃがいも パン粉 さとう	卵なしマヨネーズ ごま	814 Kcal 34 g 29 g 公立入試	
8	金	わかめごはん	牛乳	ヒレカツ ケチャップソース ベーコンサラダ 紅白すまし汁 お祝いデザート			ぶた肉 ベーコン ふかし 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 黄パプリカ こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 お祝いケーキ てんぷら粉 さとう パン粉	ごま あぶら オリーブ油	841 Kcal 35 g 28 g	
9	土	白ごはん	牛乳	ブルコギ丼 たまごスープ			絹ごし豆腐 とり肉 たまご 牛肉	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	たまねぎ にんにく えのきたけ りょくとうもやし	米 さとう 片栗粉	ごま油 サラダ油	774 Kcal 34 g 24 g	
11	月	卒業式代休 												
12	火	白ごはん	牛乳	魚のピザ焼き にんじんグラッセ 野菜スープ煮 ふりかけ			ホキ とり肉	牛乳 ふりかけ チーズ	トマト にんじん	キャベツ セロリ たまねぎ	にんにく ホールコーン	米 さとう じゃがいも	オリーブ油 バター	771 Kcal 35 g 17 g
13	水	白ごはん	牛乳	豚肉のスタミナソース 切干サラダ 小松菜とあつ揚げのみそ汁			あつあげ ハム みそ 大豆 ぶた肉	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	きゅうり たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん	米 片栗粉 さとう	あぶら ごま油 ごま	803 Kcal 34 g 29 g	
14	木	きなこ揚げパン	牛乳	ツナサラダ ポークビーンズ ヨーグルト			ぶた肉 ひよこ豆 大豆 きなこ ツナ	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり	にんにく	コッパパン グラニュー糖 じゃがいも さとう	あぶら デミグラスソース オリーブ油	866 Kcal 34 g 29 g
15	金	白ごはん	牛乳	ハンバーグ クリームポテト さつま汁			さつまあげ ぶた肉 牛肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう こんにやく	ねぎ にんにく	米 パン粉 じゃがいも さつまいも さとう	バター サラダ油	837 Kcal 38 g 27 g
18	月	白ごはん	牛乳	ちくわのお好み揚げ ごま和え かやくうどん			さつまあげ ちくわ うすあげ	牛乳 かつおぶし 青のり粉	にんじん こまつな	紅しょうが キャベツ 干しいたけ ねぎ たまねぎ	米 さとう 小麦粉 てんぷら粉 うどん	ごま あぶら	773 Kcal 28 g 21 g	
19	火	白ごはん	牛乳	ししゃもの石垣フライ れんこんサラダ とり野菜なべ			木綿豆腐 とり肉 みそ	牛乳 ひじき 子持ちししゃも	にんじん	きゅうり キャベツ れんこん 木滑なめこ	はくさい ねぎ しょうが にんにく こんにやく	米 てんぷら粉 パン粉 はるさめ	あぶら ごま 卵なしマヨネーズ ごま油	796 Kcal 31 g 28 g
20	水	春分の日 												
21	木	トースト	牛乳	パッパアローチキン シーザーサラダ クラムチャウダー チョコパテ			とり肉 ベーコン ぶた肉 あさり	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり レモン たまねぎ にんにく	キャベツ	食パン さとう 小麦粉 片栗粉 じゃがいも チョコパテ クルトン 米粉	あぶら 卵なしマヨネーズ サラダ油 バター	845 Kcal 39 g 37 g
22	金	白ごはん	牛乳	ビビンバ 韓国風たまごスープ 進級お祝いデザート			牛肉 ぶた肉 絹ごし豆腐 たまご あさり	牛乳	にんじん 糸みつば こまつな	にんにく きりぼしだいこん りょくとうもやし たまねぎ	キムチ	米 さとう 片栗粉 アイスクリーム	サラダ油 ごま油	966 Kcal 37 g 39 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、6群に分けて記載してあります。

