



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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 行事食等	
3	月	ちらし寿司	牛乳	カリカリベーコンサラダ あさりのみそ汁 デザート				うす揚げ みそ 絹ごし豆腐 あさり ふかし ベーコン たまご	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー こまつな	ねぎ 干しいたけ えだまめ れんこん たまねぎ	米 ミニケーキ さとう	油	771 Kcal 28 g 25 g ひな祭り給食	
4	火	白ごはん	牛乳	とり肉のハニーマスタードソース ツナサラダ 豆のチャウダー				とり肉 ベーコン ツナ 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ 白いんげん豆	米 さとう 米粉 小麦粉 じゃがいも	卵なしマヨネーズ バター 油	848 Kcal 38 g 29 g	
5	水	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 小松菜のおかか和え 沢煮椀				さば 赤だしみそ かつおぶし みそ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん 糸みつば	たけのこ だいこん こんにゃく はくさい	しょうが ごぼう えのきたけ ねぎ	米 さとう	778 Kcal 32 g 30 g	
6	木	白ごはん	牛乳	しゅうまい 野菜のピリ辛 麻婆豆腐				絹ごし豆腐 ぶた肉 シュウマイ 大豆ミート	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ ねぎ	米 さとう 片栗粉	油 ごま油	783 Kcal 33 g 26 g	
7	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツの生クリーム和え				ぶた肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト	パイン缶 みかん缶 たまねぎ しょうが	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ゼリー りんごゼリー	油 カレールウ 生クリーム バター	866 Kcal 22 g 23 g	
10	月	コッペパン	牛乳	きなこ揚げパン チキンサラダ 豆腐とたまごのスープ いーよかんゼリー				ぶた肉 とり肉 きなこ 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	米 伊予柑ゼリー 片栗粉 さとう	油 オリーブ油	802 Kcal 37 g 30 g 入試応援(3年早出し)	
11	火	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ じゃがいものきんぴら いなりうどん				さつまあげ うす揚げ	牛乳 青のり粉 子持ちししゃも	にんじん いんげん	ねぎ たまねぎ こんにゃく	米 じゃがいも 天ぷら粉 さとう うどん	米油 ごま	761 Kcal 28 g 21 g 高校入試	
12	水	白ごはん	牛乳	和風ハンバーグ ごぼうサラダ 揚げとわかめの味噌汁				あつあげ とり肉 大豆ミート 牛肉 ぶた肉 ハム みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ ごぼう	米 さとう パン粉 片栗粉	ごま油 卵なしマヨネーズ	833 Kcal 41 g 32 g 高校入試	
13	木	白ごはん	牛乳	ヤンニウムポーク もやしのナムル テンジャンチゲ				とり肉 みそ ハム ぶた肉 あさり 木綿豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キムチ りよくとうもろこし	米 さとう 小麦粉 片栗粉	ごま油 油 ごま	789 Kcal 35 g 29 g	
14	金	わかめごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ ハムサラダ 紅白すまし汁 お祝いデザート				ハム とり肉 ふかし 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく きゅうり えのきたけ たまねぎ	米 片栗粉 さとう 小麦粉	アイスクリーム ごま油 オリーブ油	984 Kcal 36 g 45 g 卒業お祝い献立	
15	土	麦ごはん	牛乳	キーマカレー ピリックルス				とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん 黄ピーマン ピーマン トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく	しょうが 米 麦 さとう じゃがいも	油 カレールウ	698 Kcal 29 g 18 g 卒業式	
18	火	アローズデブランコ (とり肉の炊き込みごはん)	牛乳	鯖のクリームグラタン 野菜スープ プリンタルト			ジオパーク給食 「ボルトガル」	ぶた肉 たら ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ にんにく はくさい えのきたけ	米 麦 米粉 パン粉 じゃがいも プリンタルト	バター 生クリーム オリーブ油	818 Kcal 33 g 29 g ジオパーク給食	
19	水	白ごはん	牛乳	チキンガーリックステーキ れんこんサラダ 豚汁				みそ あつあげ とり肉 ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ れんこん だいこん ごぼう きゅうり	たまねぎ キャベツ こんにゃく にんにく	米 片栗粉 じゃがいも さとう	ごま バター 卵なしマヨネーズ 油	760 Kcal 37 g 24 g
20	木	春分の日													
21	金	白ごはん	牛乳	春巻き 海藻サラダ ラーメン キャロットゼリー			お話給食 「おいしい給食」	ぶた肉 なると ハム	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ りよくとうもろこし ねぎ はくさい レモン	しょうが だいこん にんにく きゅうり	米 はるまき ゼリー さとう ラーメン	油	843 Kcal 27 g 29 g
24	月	麦ごはん	牛乳	ビビンバ 春雨スープ デザート				牛肉 とり肉 ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	きりぼし大根 干しいたけ ねぎ りよくとうもろこし	にんにく キャベツ こんにゃく にんにく	米 麦 はるさめ さとう デザート	油 ごま油	784 Kcal 29 g 26 g 修了式

※ 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おり

