

日 曜	献立名				主に体の組織をつくる 1群		主に体の調子を整える 2群		主にエネルギーになる 3群		主にエネルギーになる 4群		主にエネルギーになる 5群		主にエネルギーになる 6群		エネルギー たんぱく質	
	主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	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 漬ごしどうふ 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 米粉 小麦粉 じゃがいも	さとう 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 しょうが だいこん ごぼう こんにゃく えのきたけ はくさい 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	絹ごしどうふ 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 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	パイント みかん缶 たまねぎ しょうが	米 麦 じゃがいも ゼリー りんごゼリー バター	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 いよかんゼリー	ぶた肉 とり肉 きなこ 絹ごしどうふ たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが えのきたけ にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ	コッペパン 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	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 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 だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ ごぼう	米 さとう パン粉 片栗粉	油 ごま 卵なしヨネーズ	833 Kcal	41 g	32 g	高校入試					
13 木	白ごはん	牛 乳	ヤンニヨムポーク 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 さゅうり キムチ りょくどうもやし	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 絹ごしどうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく キゅうり 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 黄ビーマン ピーマン トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく	米 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	鮭のクリームグラタン 野菜スープ プリンタルト 「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 こんにゃく きゅうり	米 片栗粉 バター じゃがいも さとう	ごま バター 卵なしヨネーズ 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 レモン きゅうり	しょうが だいこん にんにく ラーメン	米 はるまき ゼリー さとう	油	843 Kcal	27 g	29 g				
24 月	麦ごはん	牛 乳	ピビンバ 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 チングンサイ	きりぼし大根 干しいたけ ねぎ りょくどうもやし	しょうが キャベツ にんにく ねぎ	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あります