

# 令和4年度 3月 給食予定献立表 3色食品表

日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
1	ごはん かますフライ れんこんのマヨネーズ和え★ あんかけうどん	かます ロースハム 牛肉 うす揚げ	米 パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 エッグケアマヨネーズ うどん さとう でんぷん	マヨネーズの日 れんこん こまつな とうもろこし はくさい 干しいたけ ねぎ しょうが	811	30.2	24.7	
2	麦ごはん タコさんウイナー りんごのフレンチサラダ カレー	鶏肉 豚肉 大豆たん白 豚肉	米 小麦 豚脂 でんぷん 粉あめ さとう さとう サラダ油 じゃがいも サラダ油 カレールウ	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブルーン りんご	838	23.9	20.5	
3	そぼろちらし寿司 さわらの西京焼き 菜の花和え かき玉すまし汁 ひなあられ	鶏肉 錦糸卵 さわら 白みそ 鶏卵 絹豆腐 ふかし 昆布 青のり	米 さとう サラダ油 さとう さとう でんぷん もち米 さとう でんぷん 水あめ	にんじん 干しいたけ しょうが いんげん 菜の花 キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ みつば	802	31.9	22.5	
6	米粉ミルクロール オニオンリングフライ あさりのパスタ 鶏団子のスープ	脱脂粉乳 小麦たん白 あさり 鶏団子(鶏肉 大豆たん白)	小麦粉 米粉 さとう マーガリン でんぷん 小麦粉 パン粉 さとう クラッカー粉 植物油 大豆油 スパゲッティ オリーブ油 鶏団子(豚脂 パン粉 大豆油 さとう)	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ エリンギ にんにく 鶏団子(玉ねぎ)はくさい もやし にんじん 干しいたけ ねぎ	838	30.0	34.6	
7	ごはん メンチカツ ブロッコリーのおかか和え 柳川煮	鶏肉 豚肉 大豆たん白 かつお節 牛肉 鶏卵	米 豚脂 さとう でんぷん 植物油 大豆油 さとう さとう	玉ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ にんじん しいたけ ねぎ	840	31.7	28.1	
8	さばそぼろごはん(ごはん) (具) 切干大根と青菜の和え物★ 豚汁	さば いらい卵 豚肉 うす揚げ みそ	米 大豆油 なたね油 さとう	むき枝豆 切干大根 こまつな にんじん 玉ねぎ にんじん ごぼう ねぎ	822	32.7	25.0	
9	赤飯/ごま塩 鶏肉のから揚げ 紅白なます お祝いすまし汁 お祝いケーキ のむヨーグルト(*牛乳はつきません)	小豆 鶏肉 絹豆腐 かまぼこ 脱脂粉乳	もち米 米/ごま でんぷん 大豆油 さとう ショートケーキ さとう	しょうが だいこん にんじん ゆず果汁 玉ねぎ えのきたけ みつば	862	30.3	20.6	
10	<b>卒業式</b>							
13	ブルーベリークリームサンド(ミルクoppaパン) (ブルーベリークリーム) ペンネとブロッコリーのトマトソース 白玉スープ	脱脂粉乳 ヨーグルト ウイナー ベーコン	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン ホイップクリーム はちみつ ブルーベリージャム パンネマカロニ サラダ油 さとう 白玉だんご	ブルーベリー レモン果汁 玉ねぎ ブロッコリー にんにく トマト はくさい もやし にんじん しめじ ねぎ	824	26.3	31.1	
14	わかめごはん 手作りミートボールパイ 切干大根の洋風炒め★ かぼちゃのみそ汁	わかめ 鶏肉 大豆たん白 ベーコン うす揚げ みそ	米 小麦 小麦粉 マーガリン ショートニング さとう 豚脂 なたね油 でんぷん エッグケアマヨネーズ サラダ油	玉ねぎ にんにく しょうが トマト 切干大根 にんじん ごぼう むき枝豆 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ ねぎ	825	26.3	25.4	
15	ごはん 源氏豆★ うす揚げと小松菜の和え物 沢煮椀	大豆 昆布 うす揚げ 豚肉	米 でんぷん 大豆油 さとう 水あめ さとう	こまつな もやし にんじん だいこん たけのこ ごぼう にんじん えのきたけ みつば	817	32.3	24.0	
16	ごはん 春巻き もやしのナムル ちゃんぽん麺	豚肉 豚肉 なると巻	米 ラード はるさめ さとう 小麦粉 水あめ でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 中華めん	キャベツ にんじん 玉ねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ にんじん きくらげ ねぎ	840	25.6	23.5	
17	ごはん ハンバーグ 大根サラダ スープカレー	鶏肉 豚肉 大豆たん白 ロースハム 豚肉 ウイナー	米 豚脂 さとう でんぷん サラダ油 さとう じゃがいも	玉ねぎ トマト にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん 玉ねぎ れんこん キャベツ いんげん	800	30.6	20.4	
20	カップdeフレンチトースト ブロッコリーとウイナーのソテー かぼちゃのポタージュ いちごとみかんの2色ゼリー	脱脂粉乳 鶏卵 牛乳 ウイナー 鶏肉	小麦粉 ショートニング さとう はちみつ グラニュー糖 サラダ油 サラダ油 米粉 生クリーム さとう でんぷん	ブロッコリー キャベツ とうもろこし かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム パセリ粉 みかん果汁 いちご果汁	802	28.4	24.9	
22	ごはん いわしの梅煮 じゃがいものきんぴら 里芋のみそ汁	いわし ベーコン 鶏肉 絹豆腐 みそ	米 さとう でんぷん じゃがいも サラダ油 さとう さといも	赤しそ 梅 にんじん ピーマン 玉ねぎ にんじん こまつな	802	30.1	22.1	
23	ごはん ポークしょうまい パンサンスウ 麻婆豆腐	豚肉 ロースハム 木綿豆腐 豚肉 赤みそ	米 パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 水あめ はるさめ さとう サラダ油 さとう でんぷん	玉ねぎ しょうが きゅうり 玉ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ しょうが にんにく	842	34.2	24.0	
24	チキンライス 花野菜サラダ ふわふわ卵スープ 桃のタルト	鶏肉 鶏卵 チーズ ベーコン 豆乳	米 バター サラダ油 さとう サラダ油 さとう パン粉 じゃがいも 水あめ さとう 米粉 植物油 でんぷん	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ粉 もも	848	25.3	29.6	

※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。  
 ※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をかいてあります。  
 ※ 毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)  
 ※ 下線の食品は、河北都市産です。  
 ※ 材料その他の都合により、献立を変更することがあります。



3月の栄養師平均	826	14.2%	27.3%
栄養基準量	830 kcal	13~20 %	20~30 %