



令和5年度 3月分

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 金	ちらしずし ちくわの磯辺揚げ 小松菜のごま和え あさりのすまし汁 デザート(ひな祭りゼリー)	錦糸卵 かまぼこ 魚肉すり身 あおさ あさり ぶかし 寒天	米 さとう でんぷん さとう 植物油 小麦粉 でんぷん 大豆油 ごま さとう 水あめ さとう	にんじん 干しいたけ いんげん こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ 白桃 いちご果汁	789	25.9	20.2
4 月	チョコくるくるパン フライドチキン キャベツとツナのソテー ミネストローネ	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ツナ ベーコン 大豆	小麦粉 マーガリン さとう ショートニング でんぷん でんぷん 大豆油 サラダ油 マカロニ さとう	レモン果汁 キャベツ もやし こまつな たまねぎ にんじん トマト	793	31.9	35.8
5 火	麦ごはん / カレー あらびきウインナー ミモザサラダ 豆乳プリン	豚肉 豚肉 いり卵 豆乳	米 白麦 / じゃがいも サラダ油 カレールウ 豚脂 さとう 水あめ さとう サラダ油 水あめ さとう でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	929	28.1	27.0
6 水	ごはん さばの竜田揚げ 酢の物 豆腐となめこのみそ汁	さば かまぼこ わかめ 絹ごし豆腐 うすあげ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう	しょうが もやし きゅうり なめこ だいこん にんじん ねぎ	816	32.4	29.9
7 木	ごはん いかのチリソースかけ 切干大根の炒め煮 塩豚汁	いか さつまあげ 豚肉	米 小麦粉 でんぷん さとう サラダ油 大豆油 サラダ油 さとう じゃがいも	にんにく しょうが 切干大根 にんじん いんげん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	788	26.1	21.2
8 金	ハムピラフ ハンバーグ 花野菜サラダ コンソメジュリアン デザート(お祝いケーキ)	ロースハム 鶏肉 豚肉 大豆たん白 鶏肉 乳 鶏卵	米 白麦 バター サラダ油 豚脂 でんぷん さとう 植物油脂 マッシュポテト サラダ油 サラダ油 さとう さとう 小麦粉 水あめ ショートニング	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん もやし だいこん たまねぎ いちご	817	28.1	25.5
12 火	ごはん 豚肉のくわ焼き 甘酢和え 里芋のみそ汁	豚肉 あつあげ みそ	米 でんぷん さとう 大豆油 さとう さといも	キャベツ もやし きゅうり だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	819	25.8	25.7
13 水	わかめごはん ししゃもフライ うすあげと小松菜の和え物 沢煮椀	わかめ ししゃも 大豆たん白 うすあげ 鶏肉	米 白麦 パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 さとう	こまつな もやし にんじん たけのこ ごぼう にんじん えのきたけ みつば	790	29.2	23.7
14 木	ごはん ハニーマスタードチキン ジャーマンポテト 白玉スープ デザート(巨峰ゼリー)	鶏肉 ウインナー ベーコン	米 はちみつ オリーブ油 じゃがいも 白玉 さとう	たまねぎ パセリ はくさい もやし にんじん ねぎ ぶどう果汁	818	28.8	20.2
15 金	ごはん だし巻き卵のあんかけ ひじきの炒め煮 カレーうどん	鶏卵 ひじき うすあげ 豚肉	米 小麦粉 さとう でんぷん サラダ油 さとう うどん カレールウ サラダ油	ねぎ しょうが にんじん こんにゃく いんげん にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	822	31.5	21.7
18 月	米粉ミルクロール キャベツメンチカツ マカロニときのこのソテー スープ煮	脱脂粉乳 豚肉 ベーコン 鶏肉	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 小麦粉 ショートニング でんぷん パン粉 大豆油 マカロニ サラダ油 じゃがいも	キャベツ たまねぎ たまねぎ しめじ キャベツ にんじん たまねぎ だいこん いんげん	801	29.6	30.6
19 火	ごはん かき揚げ こんにゃくのきんぴら みそけんちん汁	大豆 さつまあげ 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 さつまいも 米粉 米油 大豆油 サラダ油 さとう さといも ごま油	とうもろこし にんじん こまつな ごぼう こんにゃく にんじん ごぼう いんげん だいこん にんじん ねぎ	817	24.2	27.3
21 木	ごはん あじの香味揚げ 磯香和え ほうとう	あじ のり 豚肉 うすあげ みそ	米 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう さとう ほうとう(小麦粉)	にんにく ねぎ こまつな もやし キャベツ はくさい かぼちゃ だいこん	804	33.7	22.7
22 金	ビビンバ(麦ごはん) (具) 焼きギョーザ 春雨スープ デザート(ももタルト)	牛肉 豚肉 鶏肉 豆乳 大豆粉	米 白麦 サラダ油 さとう ごま ごま油 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 はるさめ さとう 米粉 ショートニング 植物油 水あめ	にんにく にんじん もやし こまつな キャベツ たまねぎ たら しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ もも	889	28.0	25.5

- ※ 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)
- ※ 米は、河北郡市産コシヒカリを使用しています。
- ※ 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月の栄養価平均	815	14.1%	27.8%
----------	-----	-------	-------