



令和6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	主に熟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
3 月	メロンパン ひな祭り献立 ハンバーグ 花野菜サラダ もち入りクラムチャウダー	脱脂粉乳 メロン生地(鶏卵 乳) 豚肉 大豆たん白 あさり ベーコン 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン メロン生地(小麦粉 さとう ショートニング) 米粉 脂肪 さとう でんぶん 油 さとう もち バター 米粉	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ にんじん バセリ	973	33.6	36.0
4 火	ひゃくまん般おにぎり (ワインカーレー) (塩にぎり) 合格祈願 フライドチキン ちやしきゅうりのごま酢え ふかしのすまし汁 デザート(豆乳プリンタルト)	ワインバー 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 脱脂大豆 みそ のり 鶏肉 油揚げ 豆腐 ふかし 豆乳 大豆粉	米 油 カレールウ さとう ごま 水あめ 米 油 でんぶん 米粉 大豆油 さとう ごま さとう 米粉 ショートニング 油 でんぶん	たまねぎ トマト りんご にんにく デーツ きゅうり もやし にんじん えのきだけ たまねぎ ねぎ	861	36.6	29.6
5 水	オムライス(チキンライス) (たまごシート) コールスローサラダ 野菜スープ 乳酸菌飲料(ヨーグルト)	鶏肉 鶏卵 豚肉 ヤクルト	米 バター 油 さとう 油 さとう 水あめ はちみつ でんぶん さとう 油 ノンエッグマヨネーズ	にんにく トマト たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ	764	28.8	23.4
6 木	麦ごはん メンチカツ キャベツのソテー チキンカレー ミルメークココア味	豚肉 鶏肉	米 白米 パン粉 さとう でんぶん 大豆油 油 じゃがいも 油 カレールウ さとう ココアパウダー	キャベツ たまねぎ キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン	897	27.6	22.0
7 金	ごはん さばのみぞ煮 しめじあえ 肉うどん デザート(スイートポテト)	さば みそ 牛肉 豆乳 大豆たん白	米 さとう 米粉 さとう うどん さとう さつまいも さとう じゃがいも ショートニング 油 米粉	しめじ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	839	32.5	22.1
10 月	レモンロールパン ミートソースの包み揚げ ブロッコリーサラダ オニオンスープ	脱脂粉乳 レモンシート(卵白 乳たん白 寒天) 鶏肉 大豆たん白 大豆粉 鶏肉	小麦粉 さとう マーガリン ショートニング レモンシート(さとう 油 でんぶん) ショートニング 小麦粉 さとう 小麦粉 水あめ 油 でんぶん 大豆油 コーンクリーミードレッシング マカロニ 油	レモン果汁 たまねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん バセリ	779	28.5	29.3
11 火	キムタクチャーハン チャブチエ トックスープ デザート(フルーツ杏仁風プリン)	豚肉 キムチ(昆布) 牛肉 鶏卵 豆乳	米 鶏卵 ごま油 油 たくあん(さとう) キムチ(ごま さとう) はるさめ 油 さとう トック さとう 水あめ でんぶん	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ だいこん(だいこん) キムチ(はくさい たまねぎ だいこん にんじん にら りんご にんにく) にんにく たまねぎ にんじん こまつな たまねぎ もやし にんじん はくさい ねぎ 桃 あんず	788	26.5	19.7
12 水	ビタパン 3年給食なし 鶏肉のカレーグリル ひじきの彩りサラダ マカロニのクリーム煮 小魚入り芋けんぴ★	鶏肉 ひじき佃煮(ひじき 寒天) ベーコン 牛乳 かたくちいわし	小麦粉 ショートニング さとう ひじき佃煮(さとう ごま) 油 さとう マカロニ じゃがいも 油 米粉 バター 生クリーム さつまいも さとう 油 水あめ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ バセリ	746	32.4	34.9
13 木	赤飯 卒業お祝い献立 アジの西京味噌フライ ボテトサラダ かきたま汁 デザート(お祝いケーキ)	小豆 メアジ みそ 鶏卵 豆腐 牛乳 鶏卵	米 もち米 パン粉 小麦粉 でんぶん 油 さとう 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぶん さとう 小麦粉 水あめ 油 クリーム ショートニング でんぶん	きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ えのきだけ ねぎ いちご	789	30.8	28.1
14 金				卒業式			
17 月	米粉ミルクロール ベーコン巻きエッグ 白菜とツナのレモンサラダ ミートボールシチュー	脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン ツナ ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン でんぶん さとう 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ミートボール(パン粉 でんぶん 脱脂 大豆油 油) じゃがいも ハヤシルーツ さとう	はくさい ブロッコリー にんじん レモン果汁 ミートボール(たまねぎ ブルーン しょうが) たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト	804	32.1	34.2
18 火	牛丼(麦ごはん) (具) 大学いち みそけんちん汁 くだもの(オレンジ)	牛肉 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 白米 油 さとう でんぶん さつまいも 大豆油 さとう でんぶん 水あめ ごま ごま油	しょうが たまねぎ こんにゃく ねぎ だいこん にんじん ごぼう ねぎ オレンジ	866	32.5	23.4
19 水	ごはん ししゃもフライ★ きゅうりの酢の物 カレーチキン	子持ちししゃも 糸かまぼこ 豚肉	米 白米 パン粉 でんぶん 小麦粉 さとう 大豆油 さとう うどん 油 カレールウ	きゅうり キャベツ にんじん にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	774	28.1	20.2
21 金	ごはん 豚肉のゆず照り焼き★ いそべあえ 厚揚げのみそ汁	豚肉 のり 油揚げ みそ	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう さとう	ゆず しめじ こまつな キャベツ にんじん はくさい にんじん ねぎ たまねぎ	811	30.5	27.9
24 月	パン チリコンカン フルーツヨーグルト スープ煮	豚肉 牛肉 ヨーグルト 鶏肉	小麦粉 さとう ショートニング 油 白いんげん豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 いんげん豆 油 さとう 米粉 さとう さといも	たまねぎ にんにく パイナップル 黄桃 みかん ナタデココ にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー	745	36.1	20.9

※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。

※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材を書いてあります。

※ 毎月力ミカミ献立を実施します。(★印が力ミカミ献立です)

※ 米は、河北都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



朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校しましょうね!