



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	
3月	メロンパン 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 パーコン 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 豚脂 さとう でんぷん 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 パセリ	973	33.6	36.0	
4月	ひやくまん殿おにぎり （ウイナーカレー） （塩にぎり） フライドチキン もやしときゅうりのごま酢あえ ふかしのすまし汁 デザート（豆乳プリンタルト）	ウイナー 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 でんぷん 米粉 大豆油 さとう ごま さとう 米粉 ショートニング 油 でんぷん	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 えのきたけ たまねぎ ねぎ	861	36.6	29.6	
5月	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（ヤクルト）	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 でんぷん 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 ビーマン 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月	麦ごはん メンチカツ キャベツのソテー チキンカレー ミルクココア味	豚肉 鶏肉	米 小麦 パン粉 さとう でんぷん 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 ビーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン	897	27.6	22.0	
7月	ごはん さばのみそ煮 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 でんぷん ショートニング 小麦粉） さとう 小麦粉 水あめ 油 でんぷん 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 赤ビーマン とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	779	28.5	29.3	
11月	キムタクチャーハン チャプチェ 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 鶏油 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 でんぷん	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ たくあん（だいこん）キムチ（はくさい）たまねぎ だいこん にんじん くら 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月	ビタパン 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 パセリ	746	32.4	34.9	
13月	赤飯 アジの西京味噌フライ ポテトサラダ 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 でんぷん 油 さとう 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん さとう 小麦粉 水あめ 油 クリーム ショートニング でんぷん	きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ えのきたけ ねぎ いちご	789	30.8	28.1	
14日	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 パーコン 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 でんぷん 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 でんぷん 豚脂 大豆油 油）じゃがいも ハヤシルウ 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 プルーン しょうが） たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	804	32.1	34.2	
18日	牛丼（麦ごはん） （具） 大学いも 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 小麦 油 さとう でんぷん さつまいも 大豆油 さとう でんぷん 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月	ごはん しゃもフライ★ きゅうりの酢の物 カレーうどん	子持ちしゃも 糸かまぼこ 豚肉	米 小麦 パン粉 でんぷん 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日	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 でんぷん 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	ナン 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。					3月の栄養価平均	817	15.3%	29.3%

朝ごはんをしっかり食べて、
元気に登校しましょうね！