令和２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 月	かほっくりごまロール 鮭のマヨコーン焼き　マヨネーズの日 ブロッコリーと卵の炒め物 レタスのスープ ミルメークコーヒー	鮭 厚焼卵 ベーコン	かほっくりごまロール エッグケアマヨネーズ サラダ油 さとう	とうもろこし　パセリ粉 ブロッコリー　キャベツ　にんじん レタス　玉ねぎ　にんじん　しめじ　パセリ粉	810	33.2	33.1
2 火	チキンカツおにぎり（3年） ごはん（1、2年） さわらの西京焼き れんこんのごま和え　★ 肉うどん チーズかまぼこ	鶏肉　のり さわら　西京みそ ちくわ 牛肉　さつま揚げ たら　チーズ　卵白　小麦たん白　大豆たん白	米　油　パン粉　小麦粉　でんぷん　さとう 米 さとう さとう　ねりごま　すりごま うどん　さとう でんぷん　さとう　水あめ	トマト　にんじん　りんご れんこん　にんじん　こまつな 玉ねぎ　にんじん　ねぎ	832	30.5	22.1
3 水	ちらし寿司 / 刻みのり かき揚げ 菜の花和え あさりのすまし汁 桃の花ゼリー　桃の節句献立	/ のり あさり　絹豆腐　ふかし 豆乳	米　さとう さつまいも　天ぷら粉　大豆油 さとう さとう　水あめ	にんじん　たけのこ　れんこん　かんぴょう　干ししいたけ 玉ねぎ　にんじん　にんじん葉 菜の花　キャベツ　にんじん えのきたけ　オクラ もも果汁	854	23.7	30.7
4 木	麦ごはん ウインナー カレーライス レモン風味サラダ	豚肉 牛肉　豚肉 ロースハム	米　白麦 豚脂　さとう　水あめ じゃがいも　サラダ油　カレールウ サラダ油　さとう	玉ねぎ　にんじん　にんにく　しょうが　りんご　プルーン キャベツ　にんじん　きゅうり　レモン　レモン果汁	936	29.6	33.3
5 金	ごはん 能登牛のサイコロステーキ もやし炒め あおさのみそ汁	能登牛 あおさのり　絹豆腐　みそ	米 さとう サラダ油	にんにく　しょうが　りんご もやし　玉ねぎ　にんじん　にら だいこん　にんじん　ねぎ	903	29.8	37.7
8 月	チョコくるくるパン ベーコン巻エッグ ポテトリヨネーズ 大根と水菜のスープ	鶏卵　ベーコン 豚肉	チョコくるくるパン でんぷん　油　さとう ポテトチップス　サラダ油　さとう	玉ねぎ　パセリ粉 だいこん　玉ねぎ　にんじん　水菜	884	30.7	38.2
9 火	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ トックスープ	鶏肉 牛肉 鶏卵　牛肉	米 小麦粉　でんぷん　大豆油　さとう マロニー　サラダ油　さとう　ごま　ごま油 トック	にんにく 玉ねぎ　にんじん　きくらげ　こまつな　にんにく はくさい　もやし　にんじん　ねぎ	849	30.6	23.3
10 水	ごはん いか天ぷらチリソース バンサンスウ 八宝菜	いか ロースハム 豚肉　いか　うずら卵　なると	米 小麦粉　でんぷん　大豆油　さとう はるさめ　さとう　ごま油 サラダ油　さとう　でんぷん　ごま油	ねぎ　にんにく　しょうが きゅうり はくさい　玉ねぎ　にんじん　チンゲン菜　たけのこ　きくらげ　しょうが　にんにく	857	31.1	26.5
11 木	赤飯 / ごま塩 お祝い豆腐ハンバーグ 紅白なます 豆腐とわかめのみそ汁 お祝いケーキ　卒業お祝い献立	小豆 豆腐　鶏肉　おから　大豆たん白 うす揚げ 絹豆腐　わかめ　かまぼこ　みそ	もち米　米 / ごま 油　さとう　でんぷん さとう　ごま ショートケーキ	玉ねぎ　にんじん　にんにく　しょうが だいこん　にんじん 玉ねぎ　えのきたけ　ねぎ	982	33.2	31.6
15 月	クロワッサン ハムステーキ 小松菜とほたてのクリームパスタ 白玉スープ 紫いもチップス　★	鶏肉　豚肉 ほたて　牛乳 鶏肉	クロワッサン 豚脂　でんぷん　さとう マカロニ　オリーブ油　生クリーム 白玉だんご 紫いも　さとう　油	こまつな　エリンギ　にんにく はくさい　もやし　にんじん　しめじ　ねぎ	812	30.2	39.8
16 火	ごはん ちくわの磯辺天ぷら もやしの酢の物 すき焼き煮	ちくわ　あおさのり　大豆粉　脱脂粉乳　卵 かまぼこ　わかめ 牛肉　焼き豆腐	米 小麦粉　でんぷん　大豆油 さとう 車ふ　サラダ油　さとう	もやし　きゅうり 玉ねぎ　にんじん　こんにゃく　ねぎ	873	30.0	27.9
17 水	ごはん 豚肉のくわ焼き　★ ブロッコリーのおかか和え すまし汁 ぼたもち　彼岸入り	豚肉 かつお節 絹豆腐　ふかし 小豆　寒天	米 でんぷん　大豆油　さとう さとう もち米　さとう	ブロッコリー　キャベツ　きゅうり 玉ねぎ　干ししいたけ　みつば	865	27.7	24.8
18 木	わかめごはん きんぴら包み焼き 煮びたし 白菜のみそ汁	わかめ 鶏肉　豆腐　大豆たん白 うす揚げ 絹厚揚げ　みそ	米　白麦 さとう　油　ごま　でんぷん さとう	玉ねぎ　ごぼう　にんじん　しょうが こまつな はくさい　にんじん　えのきたけ　ねぎ	822	32.2	24.4
19 金	ごはん さばのみそ煮 切干大根の五目煮 沢煮椀 ストロベリーヨーグルト	さば　みそ さつま揚げ 豚肉 脱脂粉乳　全粉乳　寒天	米 さとう　でんぷん サラダ油　さとう さとう	切干大根　にんじん　しめじ　むき枝豆 だいこん　たけのこ　ごぼう　にんじん　みつば いちご果汁	867	37.2	21.2
22 月	米粉ミルクロール ブルーベリークリーム フライドチキン ほうれん草のソテー ミネストローネ　ブルーベリークリームをパンに挟んで食べよう！	ヨーグルト 鶏肉 ベーコン	米粉ミルクロール ホイップクリーム　はちみつ　ブルーベリージャム でんぷん　さとう　水あめ　大豆油 バター　サラダ油 じゃがいも　マカロニ	ブルーベリー　レモン果汁 パプリカ　オレガノ　マジョラム ほうれん草　玉ねぎ　とうもろこし 玉ねぎ　にんじん　セロリー　トマト　パセリ粉	878	35.2	34.7
23 火	ごはん 広島菜とツナのそぼろ 広島風お好み焼き 八寸 レモンゼリー　広島県献立	ツナフレーク　いり卵 たら　いか　かつお節　青のり 鶏肉	米 ごま油　さとう　ごま 中華めん　小麦粉　でんぷん　サラダ油　さとう さといも　さとう レモンゼリー	広島菜漬 キャベツ　ねぎ　しょうが 玉ねぎ　れんこん　にんじん　こんにゃく　しいたけ　いんげん	886	31.1	14.7
24 水	オムライス（チキンライス） オムライス（卵シート/ケチャップ） 花野菜サラダ 野菜スープ ストロベリーカスタードタルト	鶏肉 鶏卵 豚肉 鶏卵　乳　れん乳	米　バター さとう　水あめ　はちみつ　でんぷん さとう　サラダ油 小麦粉　マーガリン　さとう	玉ねぎ　にんじん　グリンピース ブロッコリー　カリフラワー　とうもろこし　きゅうり キャベツ　にんじん　玉ねぎ　しめじ いちご　いちご果汁	868	30.1	28.0

3月の栄養価平均	869	14.2%	29.9%
栄養基準量	830 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰの13～20 %	ｴﾈﾙｷﾞｰの20～30 %

※　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、河北郡市産です。
※　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。