



3月 献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん はん・めん	献立名	食品名						栄養価(21歳以上)		
				おもにエネルギーのもとになる食品(き)		おもに体をつくるもとになる食品(あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)		エネルギー kcal		
				たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い	たんぱく質 g	脂質 g	%
2 (月)		コッペパン	鶏肉の塩こうじ揚げ そえ野菜 ひよこ豆のスープ バナナ	コッペパン でん粉	油	鶏肉 ウィンナー ひよこ豆	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 とうもろこし バナナ	496 20.9 35.2	595 28.2 34.0	692 31.2 32.3
3 (火)		ごはん	デザート襲撃 鯖の西京焼き チンゲンサイソテー 厚揚げの錦とじ チョコクレープ	ごはん こんにゃく 砂糖 チョコクレープ	油	鯖の西京焼き 厚揚げ 卵	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし 玉ねぎ	540 30.5 37.2	625 33.1 33.8	714 35.6 31.3
4 (水)		ごはん	たべきりんハヤシ 花野菜サラダ ヨーグルト	ごはん じゃが芋	油 ハヤシルウ フレンチドレッシング	ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ しめじ りんご カリフラワー	502 17.6 28.9	591 19.5 25.6	675 21.1 23.6
5 (木)		ごはん	あじフライ 昆布和え 関東だき	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	あじフライ がんもどき	牛乳 昆布	小松菜 人参 いんげん	キャベツ	482 20.1 29.3	579 23.0 26.3	661 24.7 24.2
6 (金)		ごはん	いわしの土佐煮 甘酢和え ごま豆乳鍋	ごはん 砂糖	ごま	いわしの土佐煮 豚肉 焼き豆腐 豆乳	牛乳	水菜 人参	かぶ 白菜 ねぎ えのきだけ	467 22.1 33.0	576 27.1 29.7	659 29.4 27.3
9 (月)		揚げ パン	お楽しみ献立 焼きそば オムレツ コーンサラダ ポケットチーズ	コッペパン 中華めん 砂糖	油	豚肉 オムレツ きなこ	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	生姜 キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	521 22.8 35.9	558 24.2 35.6	620 26.3 34.0
10 (火)		ごはん	ししゃもフライ いり大豆和え じゃがいものそぼろ煮	ごはん 砂糖 じゃが芋 でん粉	油	大豆 鶏肉	牛乳 ししゃもフライ	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ	480 19.1 30.0	600 23.4 27.5	686 25.5 25.2
11 (水)		ごはん	和風ハンバーグ アスパラのごまだれ 米粉シチュー 清見オレンジ	ごはん 砂糖 じゃが芋 米粉	ごま	ハンバーグ ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ 玉ねぎ 清見オレンジ	576 24.0 29.2	664 25.8 26.2	746 27.9 24.0
12 (木)		ごはん	にしんの生姜味 ハンサンスー 豆腐の野菜あんかけ	ごはん 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 油	にしんの生姜味 豚肉 豆腐	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 生姜 玉ねぎ 白菜 干ししいたけ もやし えのきだけ	505 22.7 31.7	612 26.4 29.3	696 28.5 26.9
13 (金)		ごはん	ふくらぎのカレー揚げ おひだし 五目汁	ごはん でん粉	油	ふくらぎ 厚揚げ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ 人参	もやし 大根 しめじ	522 22.4 38.3	628 26.2 35.7	711 27.9 32.8
16 (月)		ごはん	干草焼き 大根サラダ 韓国風すきやき	ごはん 砂糖 こんにゃく	ごま油 油	干草焼き 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参	大根 きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきだけ	498 23.1 34.5	599 26.4 31.1	684 28.5 28.6
17 (火)	卒業式											
18 (水)		ごはん	さばの銀紙焼き ごま和え じゃがいもと鶏肉のうま煮	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油	さばの銀紙焼き 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	キャベツ 大根	528 26.9 29.8	607 28.9 27.0	688 31.0 24.3
19 (木)		ごはん	ホキと大豆のマリアナソースからめ ゆでブロッコリー 豆腐ともすくのスープ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま油	ホキ 大豆 木綿豆腐	牛乳 もすく	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく もやし ねぎ	468 21.8 30.8	555 24.5 27.6	642 26.9 25.2
20 (金)	春 分 の 日											
23 (月)		ごはん	豚肉のジャンロー ポテトサラダ 高野豆腐のみそ汁	ごはん 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ	豚肉 高野豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ きゅうり とうもろこし 大根 えのきだけ	502 21.1 36.0	593 23.5 32.6	684 26.1 30.3
24 (火)	修了式											

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。