

実施日 日 曜		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 納豆和え 卵とじ	いわしの土佐煮 納豆 鶏肉 木綿豆腐 卵	牛乳	小松菜 人参	たくあん 玉ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖		807	40.1	23.8	1.8
4	火	コッペパン 牛乳 鶏肉と豆のハニーマスタードからめ 大根サラダ クリームスープ	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 わかめ 脱脂粉乳 生クリーム		生姜 大根 きゅうり 玉ねぎ	コッペパン 米粉 砂糖 ジャガイモ	油 ごま油	828	35.4	29.7	4.1
5	水	ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め そえ野菜 ごま豆腐鍋	豚肉 つみれ うす揚げ 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ キャベツ 白菜 しめじ	ごはん こんにゃく	油 ごま	790	34.3	29.1	2.4
6	木	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター はるさめサラダ 大根のみそ煮込み	豚肉 厚揚げ	牛乳 わかさぎフリッター	人参	キャベツ もやし 大根	ごはん 春雨 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	806	29.4	29.6	2.4
7	金	ごはん 牛乳 たべきリンハヤシ 白菜サラダ ヨーグルト	ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご 白菜 きゅうり	ごはん ジャガイモ 砂糖	油 ハヤシシルウ	778	21.4	24.4	2.7
10	月	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ きざみ和え 塩肉じゃが 味付け小魚	いか 豚肉	牛乳 味付け小魚	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ごはん でん粉 こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	867	41.1	23.6	2.7
11	火	コッペパン（減）牛乳 焼きそば オムレツ コーンサラダ ポケットチーズ	豚肉 オムレツ	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	コッペパン 中華めん 砂糖	油	739	31.5	33.5	4.1
12	水	ごはん 牛乳 えびカツ いり大豆和え じゃがいもと鶏肉のうま煮	えびカツ 大豆 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	もやし 大根	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油	793	34.1	21.8	2.4
13	木	卒業式 										
14	金	ごはん 牛乳 ふくらぎの照り焼き 香味和え 白玉汁	ふくらぎの照り焼き うす揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし ねぎ 生姜 白菜	ごはん 砂糖 白玉団子	ごま油 ごま	805	32.9	24.5	2.7
17	月	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ おひたし にゅうめん	鶏肉 うす揚げ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 干しいたけ ねぎ	ごはん 米粉 そうめん	油	788	36.2	24.7	4.8
18	火	ごはん 牛乳 豚肉のキムチ炒め ごふきいも たまごともずくのスープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳 もずく	チンゲンサイ	キャベツ キムチ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 でん粉	油	779	32.9	27.4	3.6
19	水	ごはん 牛乳 千草焼き ブロッコリーのごまだれ 韓国風すきやき 清見オレンジ	千草焼き（卵）豚肉 焼き豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ 清見オレンジ	ごはん 砂糖 こんにゃく	ごま油 ごま油	823	34.8	27.8	2.1
20	木	春 分 の 日 										
21	金	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き ひじきの炒め煮 五目汁	さばの銀紙焼き 大豆 高野豆腐	牛乳 ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ 大根 えのきたけ	ごはん こんにゃく 砂糖	油	762	32.8	24.1	3.1
24	月	修了式 										

食の食材について
食用食材（青果物・魚）の予定産地を公開しています。
の食品群に表示されています。