



3 月 分 献 立 表

日 に ち	曜 日	ス プ ー ン	牛 乳	献 立		赤	黄	緑	栄 養 価	
				主 食	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	火		○	ご飯	中華五目スープ 春巻 野菜炒め	牛乳 いか 鶏肉 うずら卵 春巻 豚肉	米 ごま油 米油	たけのこ にんじん しいたけ はくさい キャベツ ピーマン	767	28.1
2	水	🍴	○	麦ご飯	ハヤシライス オムレツ フルーツポンチ	豚肉 オムレツ 牛乳	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ 米油 デミグラスソース カクテルゼリー	たまねぎ にんじん グリンピース トマト しょうが にんにく みかん パインアップル おうとう	905	26.6
3 ★	木		○	散らし寿司	花しんじょうのすまし汁 わかさぎフリッター 2本 五目金平 桜もち	玉子 しんじょう 油揚げ わかさぎフリッター 豚肉 さつまあげ 牛乳	米 さとう 米油 ごま ごま油 桜もち	にんじん ねぎ こまつな えのきだけ しいたけ かんぴょう れんこん ごぼう こんにゃく	810	29.3
4	金		○	ご飯	ワンタンスープ 豚肉の韓国風ソース 春雨サラダ	鶏肉 なたと 豚肉 牛乳	米 ワンタン 米油 ごま油 さとう でん粉 はるさめ ごま	キャベツ にんじん こまつな しいたけ にんにく こねぎ きゅうり もやし	824	31.4
7	月		○	ご飯	さつま汁 鶏肉の照焼き 炒り豆腐	鶏肉 豆腐 牛乳 油揚げ	米 さとう でん粉 米油 さつまいも	ねぎ にんじん さやいんげん しいたけ ごぼう だいこん たまねぎ	775	36.6
8	火	🍴	○	ミックスブレッド	クリームシチュー コロッケ キャベツサラダ デコボン	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	パン じゃがいも 米油 ホワイトルウ コロッケ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし デコボン	916	31.8
9	水		○	ご飯	沢煮椀 鰯のごまみそ煮 じゃがいものそばろ煮	豚肉 鰯のごまみそ煮 鶏肉 牛乳	米 米油 じゃがいも さとう	にんじん ねぎ ごぼう だいこん こまつな えのきだけ しょうが グリンピース	756	31.5
10	木		○	中華麺	味噌ラーメン 肉団子の甘酢あん 2個 中華大根サラダ	牛乳 豚肉 肉団子	麺 米油 ごま油	にんじん もやし ねぎ なら メンマ しょうが にんにく しいたけ だいこん きゅうり	751	30.1
11	金	🍴	○	麦ご飯	ビーフカレー ささみフライ ごぼうサラダ いちご	脱脂粉乳 牛肉 鶏レバー ささみフライ 牛乳	米 麦 じゃがいも カレールウ 米油	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ごぼう きゅうり もやし いちご	911	33.3
14 ★	月		○	赤飯	すいとん汁 鯖の西京焼き 菜の花炒め ごま塩 デザートセレクト (3年のみ)	鶏肉 鯖みそ漬け 玉子 かまぼこ 牛乳	赤飯 ごま塩 すいとん 米油 デザート (3年のみ)	にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな なのはな もやし キャベツ	801	39.1
15	火	中 学 校 卒 業 式 								
16	水	🍴	○	麦ご飯	ピビンバ えび入りしゅうまい 3個 ひじきとキャベツのナムル	豚肉 えびしゅうまい ひじき 牛乳	米 麦 ごま さとう ごま油 米油	にんじん だいこん ぜんまい 大豆もやし もやし ほうれんそう たけのこ なら しいたけ にんにく キャベツ えのきだけ	871	34.7
17	木		○	地粉うどん	きつねうどん 鬼まん 細切り昆布の炒め物	油揚げ 鶏肉 かまぼこ こんぶ 豚肉 牛乳	麺 さとう 米油 鬼まん ごま ごま油	ねぎ こまつな ごぼう にんじん こんにゃく	830	31.0
18	金		○	ご飯	生揚げのみそ汁 鮭フライ たくあんとキャベツの和え物	生揚げ さけフライ 牛乳	米 米油 ごま	だいこん にんじん たまねぎ こまつな たくあん キャベツ きゅうり	811	32.6
 19日は食育の日 										
22	火	🍴	○	はちみつパン	人参のポタージュ ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーサラダ	牛乳 生クリーム ハンバーグ	パン 米油 さとう デミグラスソース	にんじん たまねぎ パセリ ポタージュベース マッシュルーム ブロッコリー キャベツ とうもろこし	881	31.7
23	水	🍴	○	ご飯	豚汁 ほたてフライ 3個 切干大根の煮物 りんごシャーベット	豚肉 ほたてフライ 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 米油 さとう りんごシャーベット	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ 切干大根	898	28.7

※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※ (★)印の日に、放送用資料があります。

※ 「スプーン」は、🍴の印のついた日に持ってきましょう。

平 均

834

31.8

🎓3年生のみなさん🎓
ご卒業、おめでとうございます。
14日のデザートセレクトは……
「いちごケーキ」か「どらやき」を
事前にセレクトしていただきました。
お楽しみに♡

