

# 3月 献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ちらしすし きびなごのからあげ なのはなのごまあえ すましじる		牛乳,こんぶ,油揚げ,刻みのり,きびなご,鶏肉,木綿豆腐	米,上白糖,かたくり粉,小麦粉,油,じゃがいも,きび糖,ねりごま	にんじん,かんぴょう,干し椎茸,れんこん,しょうが,なばな,はくさい,えのきたけ,ねぎ	523 kcal 19.3 g 17.9 g 2.5 g
4火	わかめごはん ジャンボぎょうざ かふうサラダ とうふとわかめのスープ		牛乳,炊き込みわかめ,豚肉,わかめ,こんぶ,絹ごし豆腐	米,麦,油,ぎょうざの皮,小麦粉,三温糖,かたくり粉,白いりごま	にんにく,キャベツ,ねぎ,にら,もやし,にんじん,きゅうり,とうもろこし,しょうが,えのきたけ,はくさい	574 kcal 20.2 g 20.1 g 1.9 g
5水	カレーピラフ おからいりキッシュ はくさいスープ くだもの		牛乳,豚肉,ベーコン,ボンレスハム,おから,たまご,さいころチーズ,レンズまめ	米,麦,有塩バター,油,クリーム	玉葱,にんじん,青ピーマン,こまつな,しょうが,えのきたけ,はくさい,とうもろこし,せとかな	572 kcal 25.6 g 25.2 g 2.3 g
6木	むぎごはん スタミナなっとう やさいのこんぶあえ にくじゃがに くだもの		牛乳,鶏肉,米みそ,挽きわり納豆,塩昆布,豚肉,揚げボール,さば厚削り	米,麦,油,上白糖,白いりごま,つきこん,じゃがいも,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱,にら,ねぎ,キャベツ,きゅうり,だいこん,にんじん,干し椎茸,グリーンピース,デコボン	616 kcal 26.5 g 17.1 g 2.3 g
7金	きんときまめごはん とうふのでんがく わかめサラダ みそじる		牛乳,べにばないんげん,鶏肉,たまご,押し豆腐,米みそ,くきわかめ,木綿豆腐,油揚げ,生わかめ	米,もち米,三温糖,かたくり粉,上白糖,すりごま,油,白いりごま,じゃがいも	にんじん,ねぎ,だいこん,きゅうり,玉葱	575 kcal 24.2 g 17.8 g 3.4 g
10月	むぎごはん さかなのバーベキューソース パシルドレッシングサラダ かきたまスープ		牛乳,すずき,ベーコン,たまご	米,麦,かたくり粉,小麦粉,油,三温糖,じゃがいも	しょうが,にんにく,玉葱,トマト,キャベツ,にんじん,とうもろこし,もやし,セロリー,えのきたけ	539 kcal 16.0 g 18.8 g 1.9 g
11火	さんさいおこわ ひじきとだいすのマリネ すいとんじる おうとうかん		牛乳,豚肉,こんぶ,油揚げ,干ひじき,大豆	もち米,油,三温糖,かたくり粉,小麦粉	たけのこ,干し椎茸,にんじん,ぶなしめじ,わらび,えのきたけ,だいこん,はくさい,こまつな,ねぎ,黄桃缶	637 kcal 22.0 g 15.8 g 2.9 g
12水	わかめラーメン ちゅうかあえ にくまん		牛乳,豚肉,こんぶ,生わかめ	蒸し中華めん,油,強力粉,小麦粉,ラード,上白糖,三温糖,ラー油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,もやし,とうもろこし,ねぎ,干し椎茸,もやし,だいこん,きゅうり	554 kcal 24.1 g 18.8 g 2.3 g
13木	ソフトフランスパン ポテトいりサラダ ポークビーンズ くだもの		牛乳,豚肉,大豆,ピザ用チーズ	ソフトフランスパン,じゃがいも,油,上白糖,三温糖,クリーム	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,玉葱,トマト,グリーンピース,せとかな	560 kcal 25.1 g 21.4 g 2.6 g
14金	カレーライス やさいのマスタードあえ しらたまフルーツポンチ		牛乳,さば厚削り,こんぶ,豚肉,絹ごし豆腐	米,麦,油,じゃがいも,有塩バター,小麦粉,三温糖,はちみつ,白玉粉,上白糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,トマト,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,温州蜜柑,もも,りんご	666 kcal 19.5 g 18.1 g 1.8 g
17月	むぎごはん いかのかりんあげ ナムル マーボーどうふ		牛乳,いか,豚肉,木綿豆腐,米みそ	米,麦,かたくり粉,米粉,油,三温糖,すりごま	しょうが,もやし,にんじん,きゅうり,こまつな,にんにく,玉葱,干し椎茸,たけのこ,ねぎ,にら	666 kcal 34.1 g 24.5 g 2.6 g
18火	きなこあげパン ビーンズサラダ コーンシチュー くだもの		牛乳,きな粉,ひよこまめ,いんげんまめ,大豆,鶏肉,ピザ用チーズ	ねじりコップ,油,三温糖,上白糖,じゃがいも,上新粉,クリーム	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,玉葱,清見オレンジ	558 kcal 21.4 g 21.0 g 2.2 g
19水	キャロットライスクリームソース マセドアンサラダ くだもの		ジョア,鶏肉,むぎえび,調理用牛乳,金時豆	米,麦,有塩バター,油,小麦粉,じゃがいも,三温糖	にんじん,玉葱,マッシュルーム,とうもろこし,きゅうり,せとかな	522 kcal 18.6 g 12.0 g 1.5 g
21金	おせきはん さかなのみそつけやき やさいののりごまあえ さわにわん みかんシャーベット		牛乳,あずき,まだら,米みそ,刻みのり,豚肉,油揚げ	もち米,米,黒いりごま,三温糖,白いりごま,すりごま,つきこん,かたくり粉,みかんシャーベット	しょうが,玉葱,もやし,にんじん,えのきたけ,きゅうり,だいこん,生しいたけ,ねぎ	577 kcal 19.2 g 14.6 g 2.2 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。