

3月 献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整えるものになる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
2月	キムタクごはん 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, 豚肉, わかめ, こんぶ, 絹ごし豆腐	米, 麦, 油, 三温糖, 白いりごま, ぎょうざの皮, 小麦粉, かたくり粉	しょうが, にんじん, はくさい, 大根, にんにく, キャベツ, ねぎ, にら, もやし, きゅうり, とうもろこし, えのきたけ	653 kcal 23.6 g 24.9 g 2.4 g
3火	ちらしずし 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 2.2 g
4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, むきえび, 牛乳, 金時豆	米, 麦, バター, 油, 小麦粉, じゃがいも, 三温糖	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, とうもろこし, きゅうり, せとか	550 kcal 19.1 g 12.1 g 1.4 g
5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, たまねぎ, にら, ねぎ, キャベツ, きゅうり, だいこん, にんじん, 干し椎茸, グリンピース, デコボン	613 kcal 26.4 g 17.0 g 2.2 g
6金	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, だいこん, きゅうり	558 kcal 24.2 g 18.8 g 2.2 g
9月	むぎごはん いかのかりんあげ ナムル マーボー豆腐		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, たまねぎ, 干し椎茸, たけのこ, ねぎ, にら	676 kcal 33.5 g 25.1 g 2.4 g
10火	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, ハム, おから, たまご, チーズ, レンズまめ	米, 麦, バター, 油, クリーム	たまねぎ, 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, デコボン	590 kcal 26.0 g 25.6 g 2.1 g
11水	むぎごはん ひじきとだいのマリネ 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	米, 麦, 油, かたくり粉, 小麦粉, 三温糖	にんじん, だいこん, はくさい, こまつな, ねぎ, 黄桃	574 kcal 20.1 g 15.5 g 1.7 g
12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, 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, たまねぎ, トマト, グリンピース, せとか	557 kcal 25.0 g 21.4 g 2.3 g
13金	きんときまめごはん とうふのでんがく わかめサラダ みそしる		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, たまねぎ	593 kcal 24.5 g 18.2 g 2.8 g
16月	むぎごはん さかなのパーベキューソース バジ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, たまねぎ, 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	608 kcal 27.9 g 21.4 g 1.8 g
17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, 鶏肉, チーズ	ねじりコッペ, 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, たまねぎ, せとか	583 kcal 22.8 g 22.3 g 2.2 g
18水	カレーライス やさいのマスタードあえ フルーツヨーグルト		牛乳, さば厚削り, こんぶ, 豚肉, ヨーグルト	米, 麦, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 三温糖, はちみつ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, グリンピース, 温州蜜柑, もも, りんご, キャベツ, きゅうり	616 kcal 19.4 g 19.2 g 1.8 g
19木	おせきはん さかなのみそづけやき やさいののりごまあえ さわにわん		牛乳, あずき, だたら, 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	しょうが, たまねぎ, 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	538 kcal 29.3 g 14.6 g 2.1 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。