



## 3月の給食献立



日	曜日	主食	献立名	主な材料				栄養素	
				おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子を整える(緑)	おもにエネルギーのもとになる(黄)	その他	カロリー Kcal	蛋白質 (g)
2	月	パン	コッペパン 牛乳 豚肉コロッケ 切干大根のソース炒め ABCスープ 焼きプリンタルト	牛乳 (豚肉のコロッケ) 青のり・かつおぶし 鶏肉	切干大根・玉ねぎ 人参・もやし・キャベツ とうもろこし	コッペパン キャノーラ油 マカロニ 焼きプリンタルト	ウスターソース 和風だし コンソメ 塩	754	21.3
3	火	ごはん	麦ごはん ジョア(いちご) きのこ野菜の早春カレー 鶏のから揚げ 福神漬け	ジョア(いちご) 豚肉・鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ぶなしめじ えのきたけ・ブロッコリー にんにく・しょうが 福神漬け	麦ごはん・キャノーラ油 カレールウ・片栗粉	ウスターソース ケチャップ 酒・しょうゆ	771	25.6
4	水	パン	コッペパン アシドミルク ハンバーグ チリコンカン 根菜スープ	アシドミルク ハンバーグ 豚肉・大豆	いんげん・枝豆 玉ねぎ・人参 にんにく・大根 ごぼう	コッペパン キャノーラ油 三温糖	豆板醤 ケチャップ コンソメ・塩 こしょう	624	28.3
5	木	パン	揚げパン 牛乳 鶏肉のクリーム煮 ポテトサラダ マカロニスープ	きな粉・牛乳 鶏肉・豆乳	にんにく・玉ねぎ 人参・ほうれん草 とうもろこし	コッペパン・キャノーラ油 三温糖・じゃがいも ホワイトルウ・マカロニ 卵黄マヨネーズ	塩・こしょう 白ワイン コンソメ	600	22.9
9	月	ごはん	麦ごはん 牛乳 豚の生姜焼き 白菜の胡麻和え もやしと青菜のスープ	牛乳 豚肉	玉ねぎ・ピーマン カラーピーマン しょうが・白菜 人参・赤こんにゃく 小松菜・もやし	麦ごはん・三温糖 キャノーラ油・片栗粉 すりごま・ごま油	酒・しょうゆ 中華だし・塩	609	28.7
10	火	ごはん	麦ごはん 牛乳 鯖の竜田揚げ わかめの酢の物 さつまいもの味噌汁	牛乳・さば わかめ・油揚げ 白みそ	にんにく・しょうが きゅうり・玉ねぎ 人参	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油 三温糖・さつまいも	酒・穀物酢 しょうゆ いりこだし	698	24.2
11	水	パン	コッペパン アシドミルク メンチカツ カラフルイタリアンサラダ コーンスープ	アシドミルク メンチカツ ハム	カラーピーマン 玉ねぎ・ブロッコリー うらごしコーン とうもろこし・人参 ドライパセリ	コッペパン・キャノーラ油 イタリアンドレッシング ホワイトルウ	コンソメ・塩	580	18.9
12	木	ごはん	麦ごはん 牛乳 豚キムチ 春雨サラダ 青梗菜のスープ	牛乳 豚肉 豆腐	白菜・キムチ 人参・きゅうり 小松菜・もやし 玉ねぎ	麦ごはん・キャノーラ油 ごま油・片栗粉 春雨・和風ドレッシング	酒・しょうゆ 中華だし・塩	660	24.5
13	金	ごはん	麦ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 三色ナムル もずくの中華スープ	牛乳 あじ もずく	玉ねぎ・カラーピーマン もやし・ほうれん草 人参・にんにく	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油・三温糖	酒・しょうゆ 穀物酢・塩 中華だし	620	18.7
16	月	パン	コッペパン 牛乳 肉じゃが コールスローサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳・豚肉 わかめ・豆腐	玉ねぎ・人参 糸こんにゃく グリンピース キャベツ とうもろこし	コッペパン・じゃがいも キャノーラ油・三温糖 コールスロードレッシング	和風だし しょうゆ いりこだし・塩	548	23.9
17	火	ごはん	麦ごはん 牛乳 チキンの照りチーズ焼き ごぼうときのこの煮物 だいこんまるごと具だくさん味噌汁	牛乳 鶏肉・チーズ ちりめんじゃこ 豆腐・白みそ	赤パプリカ・ごぼう 人参・しめじ・えのき こんにゃく・大根 大根葉・キャベツ 玉ねぎ	麦ごはん・三温糖	酒・しょうゆ みりん風 和風だし いりこだし	857	26.3

\*材料の都合で献立を変更することがあります。

\*海藻は「赤」の食品に分類していますが、「緑」の食品に分類することもあります。

🍷印は新メニューになります。