



3月 献立予定表



日	主食	おかず	牛乳	赤の中間・ 血や肉になる	黄の中間・ 熱や力の元になる	緑の中間・ 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	五目ちらし寿司	菜の花のごま和え すまし汁 ヨーグルトゼリー桃のソース	○	たまご 鶏肉 油揚げ むきえび 焼きのり 木綿豆腐 わかめ アガー ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 油 練りごま 白すりごま 手まり麩 砂糖	にんじん 干し椎茸 れんこん さやえんどう 洋種なばな えのきたけ キャベツ ねぎ もも缶	698 kcal 28.3 g 22.1 g 2.5 g
4 月	ごはん	鮭の塩焼き 白和え 春野菜の豚汁	○	鮭 絹ごし豆腐 干ひじき 豚肉 生揚げ 牛乳	米 白すりごま 砂糖 油 こんにゃく	えのきたけ にんじん ほうれん草 だいこん キャベツ わけぎ	642 kcal 33.0 g 16.4 g 2.5 g
5 火	黒砂糖パン	スパニッシュオムレツ ピクルス トマトシチュー	○	ベーコン たまご 豚肉 生クリーム 牛乳	黒砂糖パン 油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	玉葱 にんじん トマト きゅうり セロリー しょうが パセリ	707 kcal 28.5 g 28.6 g 3.6 g
6 水	ピピンバ	ピーマンとツナの中華炒め きのこわかめのスープ	○	豚ひき肉 たまご まぐろ缶詰 鶏肉 わかめ 牛乳	米 油 三温糖 白炒りごま	こまつな もやし にんじん しょうが たけのこ 青ピーマン えのきたけ 生しいたけ	681 kcal 30.7 g 24.6 g 2.4 g
7 木	ごはん	鶏肉の変わりみそ焼き 糸寒天のサラダ のっぺい汁 くだもの	○	鶏肉 寒天 牛乳	米 砂糖 油 こんにゃく さといも かたくり粉	にんにく にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 だいこん 生しいたけ ぶなしめじ ねぎ こまつな	694 kcal 29.3 g 22.5 g 3.0 g
8 金	きつねうどん	野菜の甘酢づけ ★アップルパイ	○	豚肉 油揚げ わかめ 牛乳	冷凍細うどん ひまわり油 砂糖 冷凍パイシート バター	ごぼう にんじん だいこん ねぎ かぶ きゅうり えのきたけ りんご レモン	656 kcal 23.9 g 27.7 g 4.1 g
		アップルパイは3年F組のリクエスト献立です					
11 月	中華丼	もやしのナムル きゃべつときくらげのスープ 豆乳ゼリー黒蜜がけ	○	豚肉 むきえび いか うずら卵 ベーコン 豆乳 アガー 牛乳	米 油 かたくり粉 砂糖 白炒りごま 黒砂糖	しょうが 干しいたけ 玉葱 はくさい にんじん たけのこ にら もやし こまつな キャベツ きくらげ	768 kcal 31.9 g 23.3 g 3.2 g
12 火	ごはん	魚の西京焼き カリカリ油揚げのサラダ みそ汁	○	さわら 油あげ 絹ごし豆腐 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん ねぎ	684 kcal 31.1 g 19.5 g 2.6 g
13 水	★塩焼きそば	れんこんマヨサラダ スパイシーポテト 野菜スープ	○	豚肉 鶏肉 牛乳	蒸し中華めん 油 じゃがいも 白炒りごま マヨネーズ	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし にら 玉葱 れんこん さやいんげん とうもろこし缶 ほうれん草	702 kcal 33.4 g 26.0 g 3.6 g
		塩焼きそばは3年A組のリクエスト献立です					
14 木	ごはん	春巻き 鶏肉としめじの中華和え 小松菜とハムのスープ くだもの	○	豚肉 鶏肉 ロースハム 牛乳	米 春巻きの皮 油 緑豆はるさめ かたくり粉 小麦粉 砂糖	干しいたけ しょうが たけのこ にんじん ぶなしめじ もやし きゅうり しそ葉 こまつな 玉葱	701 kcal 25.3 g 19.3 g 2.7 g
15 金	鯛めし	鶏肉の照り焼き ごま酢和え さつま汁	○	まだい 鶏肉 竹輪 寒天 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 白炒りごま さつまいも	しょうが もやし きゅうり だいこん にんじん ねぎ	701 kcal 33.8 g 23.2 g 3.2 g
18 月	赤飯	魚の幽庵焼き 野菜のおかか和え すまし汁 フルーツポンチ	○	ささげ ぶり 木綿豆腐 わかめ なると 牛乳	米 もち米 黒炒りごま 砂糖 白炒りごま 油	ゆず だいこん にんじん こまつな ねぎ りんご パインアップル缶 もも缶 みかん缶	718 kcal 29.9 g 21.2 g 2.9 g
21 木	コーンピラフ	白身魚のマヨネーズ焼き わかめサラダ 白菜スープ	○	ベーコン ホキ チーズ わかめ 牛乳	米 バター 油 マヨネーズ 白炒りごま	とうもろこし缶 玉葱 パセリ マッシュルーム キャベツ もやし しょうが はくさい ぶなしめじ にんじん	672 kcal 27.3 g 27.1 g 3.0 g
22 金	ごはん	さくさくつくね 玉葱ともやしの炒め物 あおさのすまし汁 くだもの	○	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご ベーコン 絹ごし豆腐 あおさ 牛乳	米 砂糖 パン粉 かたくり粉 油	れんこん しそ葉 しょうが ねぎ にんにく 玉葱 もやし 赤ピーマン	697 kcal 31.0 g 22.7 g 3.2 g
25 月	ポークカレー	ビーンズサラダ ぶどうゼリー	○	豚肉 大豆 アガー 牛乳	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	しょうが にんにく 玉葱 にんじん キャベツ こまつな ぶどうジュース	722 kcal 21.9 g 23.3 g 2.0 g

☆天候、交通などの食材の入荷状況により、食材を変更する場合があります。