



# 3月 献立予定表



日	主食	おかず	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	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	五目ちらし寿司	大根の梅和え すまし汁 ピーチゼリー	○	たまご 鶏肉 油揚げ 焼きのり はんぺん 木綿豆腐 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 サラダ油	にんじん 干し椎茸 れんこん だいこん きゅうり 梅干し ねぎ ネクター もも缶	708 kcal 24.9 g 21.6 g 2.5 g
4火	ごはん	八宝菜 焼きビーフン にら玉スープ	○	豚肉 むきえび うずら卵 ベーコン たまご 牛乳	米 油 かたくり粉 砂糖 ビーフン	しょうが 干し椎茸 にんじん はくさい 玉葱 たけのこ キャベツ 青ピーマン にら えのきたけ	685 kcal 29.3 g 21.2 g 2.8 g
5水	ごはん	魚の幽庵焼き 野菜サラダ のっぺい汁	○	ぶり 鶏肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 油 板こんにゃく さといも	ゆず 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	674 kcal 30.4 g 21.6 g 2.1 g
6木	丸パン	★ラザニア くだもの ジュリエンスープ ラザニアは3年F組のリクエスト献立です	○	豚ひき肉 チーズ 牛乳	丸パン 油 有塩バター 薄力粉	にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ だいこん オレンジ	713 kcal 31.0 g 28.2 g 3.7 g
7金	キャロットライスの クリームソースかけ	海藻サラダ 野菜スープ カフェオレゼリー	○	わかめ 大豆 鶏肉 アガー クリーム 牛乳	米 有塩バター 油 薄力粉 じゃがいも 砂糖	にんじん 玉葱 しょうが とうもろこし マッシュルーム キャベツ エリンギ	727 kcal 27.2 g 24.1 g 2.8 g
10月	鯛めし	筑前煮 野菜のおかか和え すまし汁	○	まだい 鶏肉 かつお節 牛乳	米 油 板こんにゃく さといも 砂糖 ごま	しょうが にんじん ごぼう たけのこ 干し椎茸 れんこん さやいんげん だいこん こまつな えのきたけ ぶなしめじ ほうれんそう	659 kcal 28.1 g 17.2 g 2.8 g
11火	きな粉豆乳トースト	フライドポテト ツナとキャベツのサラダ ポークシチュー	○	きな粉 豆乳 まぐろ缶詰 豚肉 牛乳	食パン じゃがいも 砂糖 油 薄力粉 有塩バター	レモン キャベツ にんじん きゅうり だいこん にんにく セロリー 玉葱 しょうが トマト缶詰 マッシュルーム	734 kcal 31.2 g 30.7 g 2.6 g
12水	ごはん	さくさくつくね からし和え みそ汁	○	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご みそ 絹ごし豆腐 牛乳	米 砂糖 パン粉 かたくり粉 じゃがいも	れんこん しそ葉 しょうが ねぎ えのきたけ もやし にんじん こまつな	696 kcal 32.6 g 22.6 g 3.4 g
13木	ごはん	白身魚の玉ねぎソースかけ ポテトサラダ 白菜スープ	○	まだら ロースハム 鶏肉 牛乳	米 かたくり粉 薄力粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	玉葱 きゅうり にんじん しょうが はくさい ぶなしめじ	701 kcal 28.7 g 22.5 g 2.4 g
14金	★焼肉丼	すまし汁 レアチーズケーキいちごソース 焼肉丼は3年A組のリクエスト献立です	○	豚肉 絹ごし豆腐 あおさ クリームチーズ ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖	しょうが にんにく キャベツ 玉葱 にら にんじん ほんしめじ レモン いちご	721 kcal 28.9 g 24.0 g 2.9 g
17月	きつねうどん	ひじきと鶏肉の和風サラダ ヨーグルトポムポム	○	豚肉 油揚げ 干ひじき 鶏肉 たまご ヨーグルト 牛乳	冷凍細うどん 油 砂糖 ごま 薄力粉 有塩バター	ごぼう にんじん だいこん ねぎ きゅうり キャベツ えだまめ 玉葱 にんにく りんご	668 kcal 30.6 g 25.5 g 4.3 g
18火	赤飯	鶏肉のから揚げ のりおえ すまし汁 フルーツポンチ	○	ささげ 鶏肉 焼きのり 木綿豆腐 なると 牛乳	米 もち米 黒いりごま 砂糖 かたくり粉 油	しょうが レモン にんにく ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ ぶなしめじ ねぎ もも缶 みかん缶	684 kcal 33.0 g 16.5 g 3.1 g
21金	ピビンバ	パンサンスー わかめスープ くだもの	○	豚ひき肉 たまご ボンレスハム 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳	米 油 白炒りごま 砂糖 緑豆はるさめ	こまつな もやし にんじん きゅうり ねぎ えのきたけ	700 kcal 28.4 g 25.2 g 2.8 g
24月	チキンカレー	ビーンズサラダ フルーツゼリー	○	鶏肉 大豆 牛乳	米 油 じゃがいも 薄力粉 有塩バター 砂糖	しょうが にんにく 玉葱 にんじん りんご キャベツ きゅうり えのきたけ もも缶 みかん缶	752 kcal 24.7 g 21.5 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。