

3月給食献立表

小学校用

日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 赤	体の調子を整える食品 緑	力や体温になる食品 黄	エネルギー (kcal) ・塩分(g)	日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 赤	体の調子を整える食品 緑	力や体温になる食品 黄	エネルギー (kcal) ・塩分(g)
2	月	牛乳 もち麦ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	こめ さとう でんぷん ごまあぶら ごま はるさめ あぶら もちむぎ	613Kcal 1.8g	13	金	牛乳 もち麦ごはん かぼちゃコロッケ ほうれん草のナムル クッパ風スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし はくさい	こめ もちむぎ あぶら ごま さとう コロッケ ごまあぶら	621Kcal 1.7g
3	火	牛乳 ばらずし いんげんのごま和え とうにゅう豚汁	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうにゅう あぶらあげ ひなまつり	にんじん こんにやく えだまめ キャベツ ごぼう だいこん さやいんげん	こめ さとう ごま さといも あぶら	583Kcal 2.2g	16	月	牛乳 わかめごはん みそラーメン ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なた ひじき ツナ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン キャベツ えだまめ	こめ あぶら もちむぎ ごま さとう ちゅうかめん	588Kcal 2.5g
4	水	牛乳 ごはん 鶏肉のからあげ ゆかり和え もずくのすまし汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく 中学校卒業お祝い献	キャベツ もやし しそ だいこん ねぎ えのきたけ	こめ こめこ あぶら	599Kcal 2.1g	17	火	牛乳 ごはん カウオと大豆のケチャップ炒め 白玉だんご汁	ぎゅうにゅう かつお だいず	たまねぎ しめじ しろねぎ ごぼう だいこん にんじん こんにやく	こめ あぶら こめこ さとう しらたまもち	611Kcal 1.3g
5	木	牛乳 ごはん カレー肉じゃが じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん さつまあげ	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん こんにやく コーン さやいんげん	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	586Kcal 1.8g	18	水	牛乳 ごはん デザート とり肉のてり焼き ポテトサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム 小学校卒業お祝い献	えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ	こめ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨ マカロニ	608Kcal 1.4g
6	金	牛乳 ごはん さわらのみそマヨ焼き いそか和え やかましいみそ汁	ぎゅうにゅう さわら のり だいず とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ごまつな キャベツ えのきたけ しろねぎ	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨ じゃがいも	607Kcal 2.2g	19	木	牛乳 もち麦ごはん とうふのちゅうかに ブロッコリーのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とうふ	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン キャベツ ブロッコリー	こめ もちむぎ あぶら でんぷん さとう ごま	609Kcal 1.7g
9	月	牛乳 メキシカンライス 豆とチーズのココロサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ ベーコン	たまねぎ グリンピース コーン チンゲンサイ にんじん えだまめ キャベツ	こめ あぶら もちむぎ ビーフン ごまあぶら ノンエッグマヨ	605Kcal 1.8g	23	月	牛乳 もち麦ごはん 焼き豆腐の甘辛に ミネラルサラダ しらぬい	ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく	たまねぎ にんじん こんにやく だいこん キャベツ しらぬい	こめ あぶら さとう ごま もちむぎ じゃがいも	588Kcal 1.3g
10	火	牛乳 ごはん さばのしお焼き こんにやくチャップチェ なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう さば ハム とうふ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん なめこ だいこん こんにやく	こめ ごまあぶら ごま あぶら さとう	616Kcal 2.2g	24	火	牛乳 ごはん いわしのかば焼き 塩こんぶ和え 大豆入りけんちん汁	ぎゅうにゅう いわし こんぶ とうふ だいず	キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう しろねぎ しょうが	こめ あぶら でんぷん ごま さといも こめこ さとう	636Kcal 1.9g
11	水	牛乳 ごはん こうや豆腐の卵とじ かみかみ骨太サラダ	ぎゅうにゅう とりにく こうや豆腐 たまご しらすぼし わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな しいたけ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	610Kcal 1.7g	25	水	牛乳 (もち麦ごはん) カレーライス ミモザサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご 3学期終了	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ	こめ あぶら もちむぎ ごま さとう じゃがいも	597Kcal 2.0g
12	木	牛乳 ごはん とり団子とペンネのトマトに 枝豆とコーンのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト えだまめ キャベツ コーン	こめ あぶら マカロニ じゃがいも さとう	607Kcal 1.2g	* 物資の都合により献立を変更することがあります。						