

3月給食献立予定表

日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	土						
2	日						
3	月	ちらしずし 鶏肉の香味焼き 菜の花和え すまし汁	米 でんぶん 砂糖 ブラ マヨネーズ	しらす干し 鶏肉 卵 みそ はんぺん	ごぼう 人参 しめじ 干し椎茸ほうれん草	521	15.5
4	火	ご飯 豆腐ハンバーグ カミカミサラダ あずか汁	米 でんぶん 砂糖 油 コーン マヨネーズ	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 しらす干し 大豆	玉葱 キャベツ 大根 きゅうり 人参	553	16.7
5	水	ご飯 煮魚 小松菜のごま和え みそ汁	米 砂糖 ごま	鯖 ツナ 油揚げ わかめ いりこ みそ	しょうが 小松菜 もやし 大根 人参	482	15.9
6	木	ご飯 カレー コロコロサラダ 果物	米 じゃが芋 油	豚肉 牛乳 かまぼこ	玉葱 人参 きゅうり キャベツ ニンニク	535	14.4
7	金	ご飯 マカロニグラタン いんげんとコーンのソテー 野菜スープ	米 マカロニ 油 小麦粉 バター	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン	玉葱 しめじ 人参 キャベツ いんげん	547	15.4
8	土						
9	日						
10	月	チキンライス エビフライ ゆでブロッコリー コーンポタージュ	米 バター 小麦粉 マヨネーズ コーン缶	鶏肉 えび 卵	玉葱 人参にんにく ブロッコリー	553	15.7
11	火	遠足					
12	水	ご飯 ハヤシチュー 鉄分たっぷりサラダ 果物	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター	牛肉 チーズ ひじき ハム	玉葱 人参キャベツ トマト缶 ほうれん草	463	14.2
13	木	ご飯 魚のごままヨ焼き ひじきの炒め煮 豚汁 (リクエスト給食)ハンバーグ フライドポテト 果 物	米 マヨネーズ ごま 油	ほき ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 ごぼう	467	14.2
14	金	マカロニグラタン いんげんとコーンのソテー 野菜スープ	パン じゃが芋 油	チーズ 牛肉 豚肉 たまご	チンゲン菜 玉葱	413	14.1
15	土						
16	日						
17	月						
18	火	ご飯 魚のカレーミニエル 野菜のみそマヨネーズ和え ミネストローネ	米 小麦粉 油 ごま マカロニ じゃが芋	たら 竹輪 みそ ベーコン	キャベツ ニラ 玉葱 人参	465	15.1
19	水						
20	木	春分の日					
21	金						
22	土						
23	日						
24	月						
25	火						
26	水						
27	木						
28	金						
29	土						
30	日						
31	月						

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事があり、スプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく

3月給食献立予定表



日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	土						
2	日						
3	月						
4	火						
5	水						
6	木						
7	金						
8	土						
9	日						
10	月						
11	火						
12	水						
13	木						
14	金						
15	土						
16	日						
17	月						
18	火	ご飯 魚のカレーミニエル 野菜のみそマヨネーズ和え ミネストローネ	米 小麦粉 油 ごま マカロニ じゃが芋	たら 竹輪 みそ ベーコン	キャベツ ニラ 玉葱 人参	465	15.1
19	水	ご飯 ハンバーグ ほうれん草とツナのソテー ベーコンとじゃが芋のスープ	米 コーン缶 油 じゃが芋	牛肉 豚肉 ツナ缶 卵 ベーコン	玉葱 ほうれん草 人参 大根 しめじ	463	15.9
20	木	春分の日					
21	金	ご飯 炒り豆腐 中華スープ 果物	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん	豆腐 鶏肉 豚肉 わかめ 卵	玉葱 干し椎茸人参 竹の子 もやし白菜	494	15.6
22	土						
23	日						
24	月	ご飯 ポトフ ひじきの酢の物 果物	米 じゃが芋 油 砂糖 コーン ごま油	鶏肉 ひじき ハム	玉葱 人参 きゅうり グリーンピース	527	14.3
25	火	ご飯 親子煮 みそ汁 果物	米 砂糖	鶏肉 豆腐 卵 みそ	玉葱 人参干し椎茸 ほうれん草 ねぎ	470	15.1
26	水	ご飯 白身魚フライ チンゲン菜と菜花のごま和え みそ汁	米 小麦粉 パン粉 油 ごま	ほき 厚揚げ かまぼこ みそ	チンゲン菜 もやし 大根 人参 ねぎ	501	15.7
27	木	ご飯 厚揚げの含め煮 ひじきの和風サラダ みそ汁	米 しらす干し 砂糖 ごま じゃが芋	厚揚げ 牛肉 鶏肉 ひじき わかめ みそ	玉葱 人参 小松菜 白菜	496	15.6
28	金	ご飯 五目卵焼き 菜の花の炒め煮 豆乳汁	米 油 砂糖	卵 しらす干し 豆乳 高野豆腐 ベーコン	人参 いんげん 玉葱 干し椎茸	516	16
29	土						
30	日						
31	月	ご飯 ボークカレー コールスロー 果物	米 じゃが芋 油 マヨネーズ	豚肉 ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ きゅうり にんにく	536	15.6