

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	日						
2	月	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き 豆乳スープ キャベツのサラダ	米 油 マーメイド 砂糖	鶏肉 ハム 豆乳 油揚げ	キャベツ きゅうり しめじねぎ	502	14.4
3	火	ちらしずし お花型ハンバーグ 菜の花和え すまし汁	米 砂糖 油 ふ コーン缶	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 あさりのむき身	ごぼう 人参もやし ほうれん草しめじ	609	16.2
4	水	パン 肉団子のポトフ マカロニサラダ 果物	パンじゃが芋マカロニ マヨネーズ	鶏肉 豆腐 ハム	人参玉葱キャベツ ブロッコリーきゅうり	505	14.1
5	木	ご飯 魚のカレーミニエル ミネストローネ ブロッコリーの和風マヨ和え	米 油 小麦粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ	たら 鶏肉ささ身 ベーコン	ブロッコリー 玉葱 人参 キャベツ	501	16.8
6	金	遠足					
7	土						
8	日						
9	月	(誕生日会)ご飯 チキンカレー ハリハリなます 果物	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖	鶏肉 牛乳 ひじき 油揚げ	玉葱 人参きゅうり 切り干し大根	552	14.3
10	火	フィッシュバーガー ゆでブロッコリー コーンポタージュ 果物	パン 油 小麦粉 小麦粉 マヨネーズ	たら 牛乳	キャベツ 玉葱 ブロッコリー	554	15.1
11	水	ご飯 魚の照り焼き じゃが芋のごま和え みそ汁	米 油 砂糖 ごま じゃが芋	さわら 油揚げ みそ わかめ	チンゲン菜 人参 もやし 大根 玉葱	490	14.9
12	木	ご飯 肉豆腐 甘酢和え みそ汁	米 しらたき 油 砂糖 じゃが芋	牛肉 豆腐 油揚げ みそ	人参玉葱キャベツ みかん缶 きゅうり	505	15.5
13	金	ご飯 豚と大根のうま物 春雨の酢もの みそ汁	米 きざら 春雨 ごま油 ふ 砂糖	豚肉 厚揚げ ハム わかめ みそ	大根 人参 玉葱 きゅうり えのき	491	15.6
14	土						
15	日						
16	月	(リクエスト給食) わかめご飯 チーズハンバーグ キャベツとパインのサラダ スープ ーロゼリー	米 油 小麦粉 砂糖	わかめ チーズ 牛肉 豚肉 ベーコン	キャベツきゅうり かぼちゃ 玉葱	511	15.6
17	火	卒園式					
18	水	ご飯 煮魚 蒸し鶏りのナムル みそ汁	米 砂糖 ごま油	赤魚 鶏肉 厚揚げ みそ	しょうが もやし人参 きゅうり かぼちゃ	487	14.6
19	木						
20	金	春分の日					
21	土						
22	日						
23	月						
24	火						
25	水						
26	木						
27	金						
28	土						
29	日						
30	月						
31	火						

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	日						
2	月						
3	火						
4	水						
5	木						
6	金						
7	土						
8	日						
9	月						
10	火						
11	水						
12	木						
13	金						
14	土						
15	日						
16	月						
17	火						
18	水						
19	木	ナポリタンスパゲティ 鉄分たっぷりサラダ スープ	スパゲティ 有塩バ ター 油	豚肉 ベーコン ハム ひじき チーズ	玉葱 人参 トマト缶 ほうれん草	500	16.4
20	金	春分の日					
21	土						
22	日						
23	月	ご飯 ハヤシチュー ひじきサラダ 果物	米 じゃが芋 油 小麦粉 有塩バター	牛肉 ひじき ツナ缶 プロセスチーズ	にんにく 玉葱 人参 トマト缶 キャベツ	499	14.3
24	火	ご飯 厚焼き卵 ごまマヨネーズ和え みそ汁	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ	卵 スキムミルク ツナ缶 竹輪厚揚げ	玉葱いんげん 白菜 人参 キャベツ	487	16.3
25	水	ご飯 麻婆豆腐 春雨スープ 果物	米 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	豆腐 豚ひき肉 ベーコン みそ	玉葱 干し椎茸 (にら 人参)しょうが白菜	530	16.5
26	木	ご飯 魚のチリソースかけ 青菜のごま和え みそ汁	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	メルルーサ 油揚げ 豆腐 みそ	葉ねぎ しょうがニン ニク チンゲン菜人参	448	16.4
27	金	ご飯 厚揚げの中華煮 磯和え かきたま汁	米 しらたき 砂糖 油 ごま油 片栗粉	厚揚げ 豚肉 卵 焼きのり かまぼこ	人参 玉葱キャベツ きゅうり えのき	543	16.8
28	土						
29	日						
30	月	ご飯 カレー ちりめん野菜のナムル 果物	米 じゃが芋 油	牛肉 牛乳 しらす干し	玉葱 人参にんにく もやし キャベツ	521	14.8
31	火	ご飯 雑菜 みそ汁 果物	米 油 春雨 砂糖	豚肉 卵 豆腐 みそ	しょうが キャベツ もやし 人参 玉葱	498	14.4

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