

日曜	献立名	献立名		ちくや肉、ほねや歯に	からだの調子を	ねつちから熱や力のもとに	kcal	たんぱく質	
		主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜	なる食品	ととのえる食品			なる食品
3月	ごはん	ごはん	MILK	ハッシュドポーク きゃべつとたまごのサラダ 小魚	牛乳 豚肉 たまご ハム 小魚	にんじん 玉ねぎ しめじ セロリー ニンニク きゃべつ 枝豆	米 じゃが芋 小麦粉 油 さとう コーンドレッシング フレンチドレッシング	629 772	25.2 29.9
4火	キムタクご飯	キムタクご飯	MILK	鶏肉のみそケチャップかけ さきいかのかみかみあえ ひゅうがなつゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 いか みそ	にんじん 白菜キムチ(りんご) 玉ねぎ たくあん ショウガ 大根 きゅうり 日向夏	米 油 ごま 片栗粉 さとう ごま油	631 746	28.3 33.2
5水	はちみつパン	はちみつパン	MILK	フォースープ ハムカツ・スライスチーズ フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 ハム チーズ	にんじん もやし 水菜 ニンニク レタス キャベツ コーン	パン ビーフン 油 小麦粉 パン粉 さとう	666 827	24.3 28.6
6木	ごはん	ごはん	MILK	根菜汁 納豆 オムレツ おかかマヨネーズあえ	牛乳 鶏肉 とうふ みそ 納豆 たまご ツナ カツオブシ	にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ ブロッコリー はくさい	米 油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ さとう	622 748	27.2 32.1
7金	地粉うどん	地粉うどん	MILK	肉うどん汁 竹輪の磯辺揚げ(2本) ささみあえ	牛乳 豚肉 油揚げ なると ちくわ あおのり ささみ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 杉ツバ ショウガ ほうれん草 キャベツ	地粉うどん 小麦粉 油 さとう	618 775	26.9 33.5
10月	わかめごはん	わかめごはん	MILK	厚揚げのみそ炒め ポーク焼売(2こ) からしあえ	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 わかめ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ショウガ チンゲンサイ もやし	米 油 片栗粉 さとう 小麦粉	618 747	28.2 33.4
11火	しゃくし菜ご飯	しゃくし菜ご飯	MILK	あじフライ パックソース ごまあえ 米粉のブルーベリークレープ	牛乳 豚肉 あじ みそ 豆乳	にんじん しゃくし菜漬け 小松菜 キャベツ ブルーベリー	米 ごま油 油 ごま 小麦粉 パン粉 さとう 米粉	678 795	23.3 27.1
12水	ナン	ナン	MILK	キーマ風カレー ウィンナー(2本) コールスローサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ウィンナー	にんじん 玉ねぎ セロリー コンニャク トマト キャベツ きゅうり コーン	ナン じゃが芋 油 小麦粉 ノンエッグマヨネーズコーンドレッシング	633 808	24.5 31.4
13木	ごはん	ごはん	MILK	キャベツのみそ汁 味つきチキンカツ 五目きんぴら	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 ちくわ	にんじん キャベツ 玉ねぎ えのき ごぼう れんこん こんにゃく ビーマン	米 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま油 ごま	637 769	25.6 30.0
14金	麦ごはん 韓国りの	麦ごはん 韓国りの	MILK	ピビンパの具 わかめスープ 揚げ餃子(3こ)	牛乳 豚肉 たまご みそ 豆腐 わかめ かまぼこ 鶏肉 のり	にんじん もやし ほうれん草 コンニャク コーン 長ねぎ キャベツ	米 油 ごま油 さとう 小麦粉	617 780	24.0 29.4
17月	かてめし(五目ごはん)	かてめし(五目ごはん)	MILK	いわしの香味ソースがけ のり酢あえ レモンのムース	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし ツナ のり 豆乳	にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ もやし 白菜 小松菜 レモン	米 さとう 油 片栗粉	626 750	26.1 31.2
18火	ごはん	ごはん	MILK	豆腐の中華煮 肉団子(3こ) 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 鶏肉	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ 杉ツバ コンニャク キャベツ	米 さとう 油 ごま油 片栗粉 春雨 ごま パン粉	601 751	25.7 31.9
19水	コッペパンスライス	コッペパンスライス	MILK	和風スパゲッティ チキンナゲット(3こ) フルーツクリーム	牛乳 鶏肉 乳製品	にんじん 玉ねぎ しめじ しゃくし菜漬け ニンニク みかん缶 パイン缶も缶	パン スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 パン粉 油 ホイップクリーム	614 804	25.8 33.4
20木	ごはん	ごはん	MILK	なすのみそ汁 ポークチャップ マカロニツナサラダ	牛乳 油揚げ みそ わかめ 豚肉 ツナ	にんじん なす 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン トマト キャベツ コーン	米 さとう 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	615 747	25.6 30.8
21金	ちゅうかめん	ちゅうかめん	MILK	とんこつ風ラーメン汁 キャラメルポテト こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ わかめ じゃこ	にんじん もやし 長ねぎ メンマ コンニャク こんにゃく キャベツ コーン	ちゅうかめん 油 さつま芋 さとう 中華ドレッシング	631 768	24.8 29.8
24月	麦ごはん	麦ごはん	MILK	チキンカレー 福神漬け和え ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ コンニャクショウガ キャベツ きゅうり 福神漬(大根きゅうりなすれんこんしそ)	米 じゃが芋 小麦粉 油 さとう ごま	635 812	24.9 30.8
25火	枝豆ご飯	枝豆ご飯	MILK	すまし汁 さばのみぞれ煮 ごまドレッシング和え	牛乳 鶏肉 豆腐 なると 鯖	にんじん 枝豆 ショウガ みつば 杉ツバ 大根	米 油 さとう ごまドレッシング	618 772	24.7 30.8
26水	フラワーロール	フラワーロール	MILK	かぼちゃのクリームスープ チキンソテー トマトソース ほうれん草ソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ トマト ほうれん草 コーン	パン 小麦粉 油 バター オリーブ油 さとう	622 779	28.9 34.2
27木	ウィンナーピラフ	ウィンナーピラフ	MILK	野菜クロック スタミナサラダ ソーダフロート風ゼリー	牛乳 ウィンナー 豚肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ レタス キャベツ きゅうり いんげん	米 マーガリン 油 ごま油 さとう じゃが芋 小麦粉 パン粉	652 781	21.7 25.6
28金	学総体のため、給食なし								

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

