



3月の献立表



日付	飲み物	こんだて	おもな食材	エネルギー(kcal) タンパク質(g)
1 (木)	牛乳	さきたまライスボール	さきたまライスボール(米粉 小麦粉 砂糖 マーガリン 鶏卵 小麦たんぱく イースト 脱脂粉乳 塩 VC)	855 32.9
		ポテトのチーズソース	じゃがいも ウィナー チーズ 牛乳 生クリーム サラダ油 バター 薄力粉	
		野菜スープ	鶏肉 キャベツ 玉葱 人参 とうもろこし きくらげ こしょう 塩 醤油 白ワイン	
☆☆☆☆ひなまつりの献立☆☆☆☆				
2 (金)	牛乳	えびのちらし寿司	米 麦 えび 高野豆腐 鶏卵 人参 かんぴょう 干しいたけ さやいんげん 醤油 酒 みりん 塩 酢	760 36.7
		ささみのレモン風味	鶏肉 鶏卵 酒 醤油 片栗粉 砂糖 レモン果汁 サラダ油	
		辛子和え	もやし 小松菜 人参 かまぼこ 醤油 ごま油 砂糖 辛子	
5 (月)	牛乳	豚キムチ焼きそば	蒸し中華麺(小麦粉 食塩 かんすい) 豚肉 人参 たら もやし キムチ 塩 こしょう コチュジャン 砂糖 酒 白ごま ごま油	743 30.2
		ミックスサラダ	ハム じゃがいも 人参 きゅうり コーン キャベツ 玉葱 砂糖 サラダ油 酢 塩 こしょう	
6 (火)	牛乳	カレーライス	米 麦 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも にんにく しょうが 小麦粉 カレー粉 サラダ油 ウスターソース 醤油 はちみつ ケチャップ ガラムマサラ 塩 こしょう 赤ワイン 生クリーム	819 25.3
		ツナと大根のサラダ	ツナ 大根 きゅうり コーン サラダ油 醤油 酢 砂糖 塩	
7 (水)	牛乳	味噌ラーメン	蒸し中華麺(小麦粉 食塩 かんすい) 豚肉 キャベツ もやし 葱 コーン 醤油 みそ ラー油 ごま油 こしょう 烏がら 豚骨 豆板醤	833 27.0
		杏仁豆腐	牛乳 アガー 砂糖 白ワイン パイン缶 黄桃缶	
8 (木)	牛乳	ミートビーンズスパゲティ	スパゲティ 豚肉 鶏肉 人参 玉葱 チーズ 大豆 にんにく しょうが 赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう 醤油 小麦粉 サラダ油	820 34.3
		チーズサラダ	チーズ キャベツ 人参 きゅうり サラダ油 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう 白ごま	
9 (金)	牛乳	梅入りわかめご飯	米 麦 梅 わかめ	869 33.3
		鯖の味噌煮	鯖 しょうが ねぎ 酢 醤油 砂糖 みりん みそ だし昆布 片栗粉	
		けんちん汁	木綿豆腐 油揚げ 白こんにゃく さといも 人参 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ サラダ油 ごま油 塩 醤油 けずり節(かつお・さば)	
12 (月)	牛乳	焼肉ガーリックピラフ	米 麦 豚肉 玉葱 人参 にんにく バター 醤油 酒 こしょう 塩	773 22.0
		白菜の即席漬け	白菜 人参 きゅうり 塩 醤油 赤唐辛子	
		夏みかんゼリー	甘夏缶 みかんジュース 粉寒天 ゼラチン 砂糖	
☆☆☆☆3年生 卒業おめでとう献立☆☆☆☆				
13 (火)	コーヒー 牛乳	赤飯	米 小豆	802 31.2
		鶏の唐揚げ	鶏肉 酒 醤油 ごま油 しょうが にんにく 片栗粉 小麦粉 サラダ油	
		沢煮椀	鶏肉 人参 ねぎ たけのこ みつば なんと 干しいたけ 塩 醤油 けずり節(かつお・鯖) だし昆布	
14 (水)	牛乳	チキンとブロッコリーのスパゲッティ	スパゲティ 鶏肉 しめじ 玉葱 ブロッコリー にんにく 唐辛子 刻みのり サラダ油 オリーブ油 塩 こしょう 醤油 バジル 白ワイン	779 27.1
		ちくわのサラダ	ちくわ(卵白不使用) キャベツ きゅうり 人参 コーン サラダ油 酢 醤油 こしょう 辛子 白ごま	
		カフェオレゼリー	コーヒー 牛乳 生クリーム 粉寒天 砂糖	
16 (金)	牛乳	ひじきご飯	米 麦 鶏肉 ひじき 人参 油揚げ 酒 砂糖 醤油 みりん だし昆布	822 38.2
		チキンカツおろしソース	鶏肉 卵 小麦粉 パン粉 塩 こしょう 酒 大根 砂糖 みりん 醤油 酢	
		おかか和え	かまぼこ もやし 小松菜 人参 醤油 ごま油 みりん 塩 かつお節	
19 (月)	牛乳	きつねうどん	うどん 鶏肉 油揚げ ねぎ ほうれん草 醤油 酒 みりん けずり節(鯖・かつお)	765 26.4
		大学いも	さつまいも 酒 砂糖 水あめ はちみつ 醤油 酢 サラダ油 黒ごま	
20 (火)	牛乳	鶏ねぎ丼	米 麦 鶏肉 玉葱 青・赤ピーマン 系こんにゃく(白) サラダ油 醤油 砂糖 みりん 酒 赤唐辛子	881 35.3
		なめこの味噌汁	なめこ 豆腐 わかめ ねぎ みそ 煮干し だし昆布	
		カスタードプリン	カスタードプリン(生乳 卵 砂糖 カaramelソース 果糖 乳製品 デキストリン 水あめ 香料 増粘多糖類)	

- 献立は変更する場合があります。
- 3月は給食費・副教材費の引き落としはありません。

