

3月使用食材



		献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	その他の食品
2	月	チャーハン 牛乳 ホキの磯辺パン粉焼き 酸辣湯 ぼんかん	焼き豚, ★牛乳, ホキ, 青のり, 鳥がら, 豆腐, カットわかめ, ★鶏卵	米, 麦, 油, 卵なしマヨネーズ, ★ドライパン粉, でん粉, ラー油	にんじん, ねぎ, 干しいたけ, 小松菜, にんにく, しょうが, たけのこ水煮, しめじ, もやし, ぼんかん	しょうゆ, 酒, 塩, こしょう, 白ワイン, 酢
3	火	鯛めし 牛乳 いかのかりんと揚げ 沢煮焼 水無月	昆布(だし), 真鯛のアラ(だし), 真鯛, きざみのり, ★牛乳, ★いか, 厚削り節(だし), 油揚げ, 桜かまぼこ	米, 揚げ油, でん粉, 米粉, 白玉粉, 砂糖, 甘納豆(あずき)	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	酒, うすくちしょうゆ, 塩, しょうゆ
4	水	揚げパンセレクト 牛乳 ポークシチュー 切干大根とスナックえんどうのサラダ	青のり, ★牛乳, 豚肉, ひよこまめ(乾), 鳥がら, 鶏肉	★コッペパン, 揚げ油, ザラメ, じゃがいも, 油, ★小麦粉, 砂糖, ★白いりごま, ★白すりごま, ごま油, 卵なしマヨネーズ	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム水煮, しめじ, トマトピューレ, 切干し大根, かぶ, ホールコーン, スナックえんどう	ピュアココア, 赤ワイン, こしょう, ケチャップ, ウスターソース, 塩, パプリカ, 酒, 酢, しょうゆ
5	木	麦ご飯 牛乳 鶏の山賊焼き 白菜の和風サラダ ざくざく	★牛乳, 鶏肉, ちりめんじゃこ, 油揚げ, 煮干し(だし), 焼き豆腐	米, 麦, 揚げ油, でん粉, 油, こんにゃく	しょうが, にんにく, はくさい, きゅうり, にんじん, だいこん, ごぼう, しめじ	しょうゆ, 酒, みりん, 酢, 塩, 粉辛子
6	金	ミートソーススパゲティ 牛乳 糸寒天のサラダ ボンデケージョ	豚挽肉, 大豆ミート, ★粉チーズ, ★牛乳, 糸寒天, 鶏肉, ★調理用牛乳	★スパゲティ, 油, ★小麦粉, 砂糖, オリーブ油, 白玉粉	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, ホールトマト, トマトピューレ, キャベツ, もやし, きゅうり, レモン汁	赤ワイン, 塩, こしょう, ナツメグ, クロブ, ケチャップ, ウスターソース, 中濃ソース, パセリ(乾), しょうゆ, 酢, 粒入りマスタード
9	月	そばご飯 牛乳 ししゃものごま焼き 白菜と鶏肉のスープ タンカン	鶏挽肉, 大豆ミート, ★鶏卵, きざみのり, ★牛乳, ★ししゃも, 鳥がら, 鶏肉	米, 麦, 油, 砂糖, ★小麦粉, ★黒いりごま, ★白いりごま	ごぼう, にんじん, はくさい, しめじ, えのきたけ, 小松菜, タンカン	うすくちしょうゆ, 酒, しょうゆ, 塩, こしょう
10	火	チキンライス 牛乳 森村農産産じゃが芋チーズ焼き きゃべつスープ	鶏肉, ★牛乳, ★粉チーズ, 鳥がら, 鶏肉	米, 麦, 豆乳バター, じゃがいも, グラニュー糖, オリーブ油	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム水煮, ピーマン, しょうが, にんじん, キャベツ	パプリカ, 白ワイン, トマトペースト, ケチャップ, 塩, こしょう, ガーリックパウダー, パセリ(乾), 酒
11	水	味噌ラーメン 牛乳 ビーンズポテト いよかん	豚肉, カットわかめ, 鳥がら, ★牛乳, 大豆	★冷凍ラーメン, 油, ★白すりごま, 揚げ油, じゃがいも, でん粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, いら, いよかん	酒, 赤みそ, 白みそ, ハチ味噌, 塩, こしょう, 一味唐辛子, パプリカ, ガーリックパウダー
12	木	麦ご飯 牛乳 韓国風ふりかけ ふくさ卵焼き 呉汁	★牛乳, ちりめんじゃこ, きざみのり, 鶏挽肉, 干ひじき, ★鶏卵, 厚削り節(だし), 昆布(だし), 鶏肉, 油揚げ, 大豆	米, 麦, ごま油, ★白いりごま, 砂糖, 油, こんにゃく	にんにく, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, 小松菜, ごぼう, だいこん, しめじ, ねぎ	しょうゆ, 一味唐辛子, 酒, 塩, 赤みそ, 白みそ
13	金	はさみカレーパン 牛乳 ポトフ はるか	豚挽肉, 大豆ミート, ★牛乳, 鳥がら, ベーコン, 豚肉	★ミルクパン柏, 油, ★ドライパン粉, ★小麦粉, 揚げ油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ, はるか	塩, カレー粉, ウスターソース, 中濃ソース, こしょう
16	月	ご飯 牛乳 鱈のねぎ味噌焼き ひじきの五目煮 塩豚汁	★牛乳, 鱈, 干ひじき, 大豆, 油揚げ, 厚削り節(だし), 昆布(だし), 豚肉	米, 砂糖, 油, つきこんにゃく, こんにゃく, さといも	ねぎ, にんじん, れんこん, ごぼう, だいこん, しめじ, 小松菜	酒, 赤みそ, 白みそ, みりん, しょうゆ, 塩
17	火	きつねうどん 牛乳 車麩のチャンプルー ごま団子	厚削り節(だし), 昆布(だし), 油揚げ, ★牛乳, ツナオイル漬, ★鶏卵, 白いんげん豆	★冷凍うどん, 砂糖, 油, ★車麩, かつまいも, 白玉粉, 三温糖, ★白いりごま, 揚げ油	干しいたけ, にんじん, たまねぎ, ねぎ, 小松菜, にんにく, しょうが, キャベツ, もやし	塩, しょうゆ, みりん, こしょう, オイスターソース
18	水	高野豆腐のそばろ井 牛乳 きのこ汁 弓削瓢柑	豚挽肉, 大豆ミート, 高野豆腐, ★牛乳, 厚削り節(だし), 豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, さといも	しょうが, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, 小松菜, しめじ, しいたけ, えのきたけ, ごぼう, はくさい, ねぎ, 弓削瓢柑	トウバンジャン, 酒, しょうゆ, みりん, 赤みそ, 白みそ
19	木	メロンパントースト 牛乳 チキンスープ シーザーサラダ	★牛乳, 鳥がら, 鶏肉, レンズまめ(乾), 鶏肉, ★粉チーズ	★食パン, 豆乳バター, 砂糖, ★小麦粉, 油, じゃがいも, 卵なしマヨネーズ	にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん, ごぼう, キャベツ, ブロッコリー, きゅうり	バニラオイル, 酒, こしょう, 塩, 酢, ガーリックパウダー
23	月	カツカレー 牛乳 福神漬け パリパリ海藻サラダ 紅白ゼリー	鳥がら, 豚肉, ★牛乳, カットわかめ, 粉寒天, ★カルピスウォーター	米, 麦, 油, ★小麦粉, 揚げ油, ★生パン粉, 砂糖, ごま油, ★ワントンの皮	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, マンゴーピューレ, 福神漬, キャベツ, ホールコーン, きゅうり, クランベリージュース	クミン, クロブ, ナツメグ, オールスパイス, ウスターソース, ケチャップ, 塩, 胡椒, カレー粉, 醤油, オイスターソース, 酢

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

★印はアレルギーなどで除去の対象となる食材です。