

令和6年度 3月献立表

日	曜	献立名	飲用牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - (Kcal) たんぱく質 (g)
3	月	ちらし寿司	○	昆布(だし),油揚げ,鶏卵,刻みのり	米,砂糖,油,白いりごま	にんじん,たけのこ水煮,かんぴょう(乾)	763 31.2
		笹かまぼこの木の葉焼き		笹かまぼこ,豚ひき肉,干ひじき(乾)	でん粉	ねぎ,万能ねぎ	
		菜花のすまし汁		昆布(だし),木綿豆腐		にんじん,白菜,菜花	
		文旦(ぶんたん)				ぶんたん	
4	火	ご飯	○		米,おおむぎ(押麦)		780 35.2
		鶏胸豆腐ハンバーグ		鶏胸ひき肉,木綿豆腐	マヨネーズ(卵不使用),でん粉,油	古根生姜,たまねぎ	
		おろしソース			砂糖,でん粉	古根生姜	
		炒合菜(チャーホーサイ)		豚肉	油,緑豆はるさめ(乾),ごま油	にんにく,古根生姜,干し椎茸,にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ,チンゲンツァイ,にら	
		卵とにらのスープ		ベーコン,鶏卵	でん粉	古根生姜,たまねぎ,にんじん,にら	
		みかんソーダゼリー		粉寒天	砂糖	みかん缶	
5	水	米粉ミックス リンゴジャム	○		米粉パン,リンゴジャム		898 39.2
		チーズ入りグラタン		鶏肉,牛乳(調理用),豆乳,ピザ用チーズ	油,わか,じゃがいも,油,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,本しめじ,パセリ	
		♪パリパリサラダ			ワタの皮,大豆白絞油,ごま油,油,砂糖	にんじん,きゅうり,キャベツ	
		豆ともち麦入りトマトスープ		ベーコン,赤いんげん豆(乾),大豆	おおむぎ(押麦),三温糖	古根生姜,たまねぎ,白菜,トマト缶詰	
6	木	♪ジャージャー麺	○	豚ひき肉,大豆	ごま油,蒸し中華めん,油,砂糖,でん粉	古根生姜,にんにく,たけのこ水煮,ねぎ,もやし,チンゲンツァイ	849 36.4
		かぶの中華スープ		鶏肉		古根生姜,にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸,長ねぎ,かぶ	
		豆腐ドーナツ		スキムミルク,鶏卵,豆乳,木綿豆腐	小麦粉,三温糖,大豆白絞油		
		いちご				いちご	
7	金	ご飯	○		米,米粒麦		764 34.8
		エコふりかけ		ちりめんじゃこ,削り昆布,かつお節	白いりごま		
		油麴入り肉じゃが		豚肉,塩麴	油,つきこんにゃく,じゃがいも,砂糖,油ふ	にんじん,干し椎茸,たまねぎ	
		ししゃものごま焼き		ししゃも	白いりごま,白すりごま		
		不知火オレンジ				不知火オレンジ	
10	月	♪カレーライス	○	豚肉	米,米粒麦,油,じゃがいも,小麦粉	古根生姜,にんじん,たまねぎ	861 24.8
		じゃこ海藻サラダ		ちりめんじゃこ,海藻サラダ	ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん	
		フルーツポンチ			砂糖	レモン(果汁),バナナ,イチビット缶,黄桃ダイス缶,みかん缶	
11	火	♪きな粉揚げパン	○	きな粉	ショートニング,バナナ,大豆白絞油,グラニュー糖,砂糖		755 27.4
		♪ポトフ		ベーコン,ウィンナーソーセージ,豚肉	じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,にんじん,古根生姜	
		もやしの甘酢和え			三温糖,ごま油,白すりごま	もやし,にんじん,きゅうり	
12	水	油そば	○	豚肉,うすら卵水煮,刻みのり	冷凍チャンポン麺,油,砂糖,ごま油,白いりごま	メンマ水煮,もやし	818 29.8
		♪揚げぎょうざ		豚ひき肉	小麦粉,ぎょうざの皮,大豆白絞油	古根生姜,にんにく,キャベツ,長ねぎ,にら	
		♪杏仁豆腐		粉寒天,牛乳(調理用)	砂糖	みかん缶,バナナ,イチビット缶,黄桃ダイス缶	
13	木	ごはん	○		米,米粒麦		728 37.0
		小松菜の牛そぼろ		牛ひき肉	油,砂糖,白いりごま	小松菜	
		鮭の塩麴焼き		生鮭,塩麴			
		大豆の五目煮		焼き竹輪,干ひじき(乾),大豆	油,つきこんにゃく,砂糖	ごぼう,にんじん,干し椎茸	
		のっぺい汁		昆布(だし),鶏肉,木綿豆腐	さといも,こんにゃく,でん粉	にんじん,大根,白菜,ねぎ	
		清美オレンジ				清見オレンジ	
14	金	親子丼	○	昆布(だし),鶏肉,鶏卵,刻みのり	米,米粒麦,砂糖,でん粉	にんじん,たまねぎ	795 35.9
		ごま和え			砂糖,白ねりゴマ,白いりごま,白すりごま	にんじん,もやし,キャベツ,小松菜	
		なめこのみそ汁		昆布(だし),木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ		なめこ,たまねぎ,万能ねぎ,みつば	
		はるみ					
17	月	豚キムチスタミナうどん	○	豚ばら肉	冷凍うどん,油	たまねぎ,もやし,にんじん,キャベツ,はくさいキムチ漬,にら	856 34.0
		たこべったん		大豆,たこ,鶏卵,調理用牛乳,かつお節,青のり	小麦粉,大豆白絞油	にんじん,ホウレンソウ,たまねぎ,長ねぎ,キャベツ	
		わかめスープ		冷凍わかめ	白いりごま,ごま油	本しめじ,たまねぎ	
		♪冷凍みかん				冷凍みかん	
18	火	黒米ごはん	○		米,米粒麦,水稲穀粒(黒米)		820 33.3
		♪鶏の唐揚げ		鶏肉切り身	でん粉,小麦粉,大豆白絞油		
		かじきまぐろの唐揚げ		めかじき切り身	でん粉,小麦粉,油	古根生姜	
		おひたし		かつお節,かつお節粉		小松菜,キャベツ,にんじん,もやし	
		お祝いすまし汁		昆布(だし),木綿豆腐,かまぼこ		本しめじ,にんじん	
		いちごさくらポップのせ			冷凍ホイップクリーム	いちご	
19	水	卒業式					
20	木	春分の日					
21	金	ハヤシライス	○	豚肉	米,おおむぎ(押麦),油,ざら糖,小麦粉,バター	たまねぎ,にんにく,にんじん,マッシュルーム水煮,古根生姜,トマトジュース,トマト缶詰	859 27.0
		ツナと野菜のあえ物		干ひじき(乾),まぐろ缶詰(油漬ルーライト)	ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,もやし,古根生姜	
		わかめ卵スープ		鶏卵,冷凍わかめ	でん粉,ごま油	古根生姜,にんじん,たまねぎ	
		りんご				りんご	
24	月	ご飯	○		米,米粒麦		790 34.7
		肉豆腐		昆布(だし),豚肉,木綿豆腐	こんにゃく,砂糖	干し椎茸,たまねぎ,にんじん,白菜,長ねぎ	
		糸寒天サラダ			油,ごま油,砂糖,白すりごま,白いりごま	にんじん,キャベツ,小松菜	
		ヨーグルト		ソフィール(プレーン)			

*食材の購入ならびに学校行事等の都合により献立を変更することがあります。 ♪マークはリクエスト給食です。