



# 令和5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人あたりたんぱく質
1	金	ちらし寿司	○	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)	752 28.4
		野菜のうま煮		さつま揚げ	油,こんにゃく,さといも,じゃがいも,砂糖	ごぼう,にんじん,大根	
		すまし汁		昆布(だし),かまぼこ,木綿豆腐		白菜,小松菜	
		清美タンゴール				清美タンゴール	
4	月	ナンピザ	○	ウィンナーソーセージ,ベーコン,ピザ用チーズ	ナン,バター,油	にんにく,たまねぎ,トマトピューレ,バジル,マッシュルーム水煮,ピーマン	786 39.2
		♪ポトフ		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,生姜,ブロッコリー	
		いよかん				いよかん	
5	火	大根ごはん	○	油揚げ	米,米粒麦,油,砂糖	大根,小松菜	793 34.6
		さばのフルーツレモン焼き		さば(鯖)		フルーツレモン	
		キャベツと豚肉の麦みそ汁		昆布(だし),豚肉,麦みそ	油	たまねぎ,キャベツ,にんじん,えのきだけ	
		不知火(しらぬい)				不知火	
6	水	♪ジャージャー麺	○	豚肉,大豆,ハ丁目,テンメンジャン	ごま油,油,蒸し中華めん,砂糖,でん粉	生姜,にんにく,たけのこ水煮,ねぎ,もやし,チンゲン菜	785 34.2
		スーミータン		鶏肉,鶏卵	ごま油,でん粉	生姜,にんにく,にんじん,たまねぎ,スイートコーン,ホールコーン,ねぎ,小松菜	
		♪ミルクゼリーフルーツかけ		粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	砂糖	湘南ゴールド	
7	木	ご飯	○		米,米粒麦		755 29.5
		♪揚げぎょうざ		豚肉,干ひじき,大豆	小麦粉,ぎょうざの皮,大豆白絞油	生姜,にんにく,キャベツ,長ねぎ,にら	
		炒菜		豚肉	油,ごま油	にんにく,生姜,にんじん,キャベツ,たまねぎ,もやし,ねぎ,チンゲン菜,にら	
		わかめスープ		木綿豆腐,ナルト,乾燥カットわかめ	でん粉,ごま油	生姜,本しめじ,たまねぎ	
8	金	ご飯	○		米,米粒麦		733 33.7
		豚肉の生姜焼き		豚肉	油,砂糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,もやし,キャベツ,生姜	
		芋団子汁		昆布(だし),油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,乾燥カットわかめ	じゃがいも,でん粉	だいこん,本しめじ,長ねぎ	
11	月	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	油,バター,米	生姜,にんじん,ごぼう,たまねぎ,ピーマン	834 26.8
		コーンポテト			バター,じゃがいも	ホールコーン	
		キャベツとベーコンのスープ		ベーコン,木綿豆腐		生姜,にんじん,キャベツ,小松菜	
		♪チョコチップケーキ		鶏卵,調理用牛乳,ココア	小麦粉,砂糖,油,バター,チョコチップ,粉砂糖		
12	火	♪きなこ揚げパン	○	きな粉	ショートニング,大豆白絞油,グラニュー糖,砂糖		863 29.0
		マカロニのクリーム煮		ベーコン,豚肉,調理用牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,油,バター,小麦粉,マカロニ	たまねぎ,にんじん,生姜,マッシュルーム水煮,本しめじ,アスパラ	
		レモンマリネ			油,砂糖	にんじん,小松菜,キャベツ,レモン	
13	水	♪カレーライス	○	豚肉,塩麴	米,米粒麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉	生姜,セロリ,にんじん,たまねぎ	876 26.7
		じゃことわかめのあえ物		ちりめんじゃこ,乾燥カットわかめ	ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,もやし,生姜	
		フルーツポンチ			砂糖	パイナップル缶,黄桃ダイス缶,みかん缶	
14	木	♪みそラーメン	○	豚肉,白みそ,赤みそ,豆乳,テンメンジャン	生ラーメン,ごま油,油	にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん,もやし,ホーロー,ねぎ,にら	832 35.6
		干草和え		干ひじき,油揚げ,鶏卵	砂糖,油,白いりごま,白すりごま	小松菜,にんじん,キャベツ	
		りんごとさつまいものオブパイ			パイシート,さつま芋,砂糖	りんご	
15	金	チリコンカンライス	○	豚肉,大豆,白いんげん豆(乾)	米,米粒麦,油,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,生姜,にんじん,たまねぎ,トマトピューレ	886 31.2
		♪パリパリサラダ			ワナタンの皮(給),大豆白絞油,ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり	
		野菜スープ		豚肉	油	生姜,にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	
18	月	赤飯(手作りごま塩)	○	あずき(乾)	米,もち米,黒いりごま		885 35.7
		♪鶏の唐揚げ		鶏肉	でん粉,小麦粉,大豆白絞油		
		めだいの唐揚げ		めだい	でん粉,小麦粉,大豆白絞油	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	
		すまし汁		昆布(だし),ナルト,木綿豆腐,乾燥カットわかめ		えのきだけ,にんじん	
		いちご&オレンジ				いちご,オレンジ	
19	火	卒業式					
20	水	春分の日					
21	木	ごはん	○		米,米粒麦		777 30.4
		じゃが芋と厚揚げのそぼろ煮		厚揚げ,豚肉	じゃがいも,油,糸こんにゃく,砂糖,でん粉	生姜,にんじん,たまねぎ	
		もやしとしめじのみそ汁		昆布(だし),白みそ,赤みそ		本しめじ,たまねぎ,もやし,ねぎ,小松菜	
22	金	豚肉のスタミナ丼	○	豚肉,赤みそ	米,米粒麦,ごま油,三温糖,でん粉	にんにく,生姜,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン,赤パプリカ	803 33.8
		卵春雨スープ		鶏卵,乾燥カットわかめ	緑豆(はるさめ)(乾),でん粉,白いりごま,ごま油	生姜,たまねぎ	
		ヨーグルト		牧場の朝ヨーグルト			



\*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。  
♪(おんS)マークはリクエストメニューです。