

3月 献立表

令和6年度

日 曜 日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal たんぱく g
3 月	菜の花ちらし ジョア(マスカット) 魚のあられ揚げ すまし汁 いちごババロア 	うなぎ たまご 発酵 たい 豆腐 かまぼこ 寒天 豆乳 牛乳 生クリーム	米 砂糖 油 小麦粉 あられ	人参 たけのこ 干し椎茸 菜の花 しょうが 小松菜 いちご	641 26.1
4 火	チリビーンズライス 牛乳 コーンサラダ 白玉入りフルーツポンチ	鶏肉 大豆 チーズ 牛乳	米 麦 砂糖 油 小麦粉 白玉粉 マヨネーズ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり とうもろこし みかん バイン	700 22.7
5 水	ごはん 牛乳 あじフライ 糸寒天のごま酢和え かきたま汁	牛乳 あじ 寒天 鶏肉 豆腐 たまご	米 麦 小麦粉 パン粉 油 ごま でん粉 砂糖	小松菜 もやし キャベツ 人参 玉ねぎ えのきだけ	667 28.8
6 木	シーフードカレーライス 牛乳 ツナサラダ いちご	いか えび ツナ 牛乳	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 マヨネーズ	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン汁 いちご	683 22.8
7 金	グラタンパン 牛乳 青のりボテト 白菜と鶏肉のスープ	鶏肉 牛乳 チーズ のり	パン 油 小麦粉 バター パン粉 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム バセリ しょうが 人参 しめじ 白菜 グリンピース	673 28.8
10 月	いちごミルク揚げパン 牛乳 花野菜シチュー さくらんぼ	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム	パン 油 小麦粉 バター じゃがいも	人参 玉ねぎ にんにく しょうが ロマネスク プロッコリー さくらんぼ	619 20.5
11 火	しょうゆラーメン 牛乳 おさつポテトサラダ 小松菜入りサーティアンダギー	鶏肉 わかめ うずら卵 牛乳	中華めん 油 ごま じゃがいも さつまいも マヨネーズ 砂糖 バター ホットケーキミックス	人参 たけのこ ねぎ もやし とうもろこし しょうが きゅうり 小松菜	581 20.9
12 水	親子丼 牛乳 昆布サラダ たけのこのすまし汁 みかん(みえのスマイル)	鶏肉 なると 牛乳 塩昆布 わかめ	米 麦 でん粉 油 砂糖	人参 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜 キャベツ たけのこ みかん	598 25.8
13 木	じゃこわかめご飯 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ ごまあえ 根菜汁	ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ 牛乳 赤魚 鶏肉	米 麦 ごま でん粉 油 砂糖 ねりごま こんにゃく さつまいも	しょうが にんにく ねぎ ピーマン 赤パブリカ 黄パブリカ もやし 小松菜 キャベツ ごぼう れんこん 大根 わね	639 26.7
14 金	ピーフストロガノフ 牛乳 グリーンアスパラガスサラダ 白桃入りぶどうゼリー	牛肉 牛乳 寒天	米 麦 油 小麦粉 黒糖 バター 砂糖 マヨネーズ	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん キャベツ 人参 きゅうり アスパラガス とうもろこし 白桃 ぶどうジュース	684 19.1
17 月	手作りチョコチップメロンパン 牛乳 カレーポトフ わかめサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 わかめ	パン バター ホットケーキミックス 砂糖 マカロニ チョコチップ じゃがいも 油 ごま	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ しょうが とうもろこし グリンピース きゅうり もやし	682 22.5
18 火	深川めし 牛乳 たまご焼き 花野菜サラダ けんちん汁	油揚げ あさり のり 牛乳 鶏肉 ひじき たまご 豆腐	米 麦 砂糖 こんにゃく でん粉	ごぼう 人参 さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 プロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし 干し椎茸 大根 わね	665 31.8
19 水	ブルコギ丼 牛乳 トック入りスープ 白桃入りカルピスゼリー	豚肉 牛乳 鶏肉 たまご わかめ 寒天 カルピス	米 麦 砂糖 油 ごま でん粉 トック	にんにく 人参 玉ねぎ もやし にら しょうが 大根 えのきだけ ねぎ 白桃	752 26.1
21 金	お赤飯 ジョア(ストロベリー) からあげ お祝いすまし汁 お祝いケーキ	小豆 発酵乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 もち米 ごま でん粉 油 砂糖 バター ホットケーキミックス	しょうが 人参 大根 小松菜 かぼちゃ	667 21.2

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
※感染症予防のため、給食当番にマスクの準備と着用をお願いしています。