

日 曜	献立名	おもな食品				小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	おはし		
		黄【エネルギーのもとになる】	赤【体をつくるもとになる】	緑【体の調子をととのえる】	調味料その他					
3月	ごはん	こめ			食塩	646	801	○		
	牛乳		牛乳							
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも しらたき あぶら さんおんとう でんぶん	ぶたにく えだまめ	にんじん たまねぎ しょうが	醤油 酒				23.2	27.5
	あつやきたまご	さとう でんぶん	けいらん こんぶ		酢 醤油 食塩				1.7	2.0
4火	いそかあえ		のり	ほうれんそう もやし にんじん	食塩 醤油					
	クロワッサン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク		食塩	682	820			
	牛乳		牛乳							
	なすいりナポリタン	スパゲティ あぶら	ウインナー チーズ	なす たまねぎ ピーマン にんじん にんにく	チキンガラスープ ケチャップ トマトフォンデュ マリナソース 中濃ソース 食塩 コショウ	25.7	29.9			
	チキンサラダ	あぶら	とりにく	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	酢 食塩 コショウ	2.8	3.4			
5水	れいとうみかん			みかん						
	ごはん	こめ				652	809			
	牛乳		牛乳							
	さんまのごまに	さとう ごま	さんま	しょうが	醤油 酒 みりん	28.8	34.5	○		
	ゴーヤチャンプルー	あぶら さんおんとう ごまあぶら でんぶん ふ	とうふ ぶたにく けいらん かつおぶし	にがうり たまねぎ	食塩 醤油 酒	2.5	3.0			
6木	もずくのみそしる		もずく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ こまつな	かつおだし					
	くろパン	こむぎこ さとう マーガリン くらざとう	スキムミルク		食塩	649	864			
	はっこうにゅう		はっこうにゅう							
	しろみぎかなのレモンフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ほき	レモン パセリ	食塩 コショウ 唐辛子 マスタード レッドペルペッパー	23.3	29.5			
	キャベツとチーズのサラダ	あぶら	チーズ	キャベツ きゅうり にんじん	酢 食塩 コショウ	2.8	3.7			
7金	ポテトのカレースープ	じゃがいも あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	チキンガラスープ 食塩 コショウ カレー粉					
	ごはん・牛乳	こめ	牛乳			653	800			
	おほしさまハンバーグ	さんおんとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	みりん 醤油 食塩	22.5	26.7	○		
	もやしサラダ	さんおんとう あぶら		もやし にんじん こまつな	酢 醤油 食塩	2.2	2.6			
	たなばたのすましじる	くずきり	なると	にんじん ねぎ しいたけ おくら	かつおだし 食塩 醤油 酒					
10月	たなばたゼリー	さとう		ナタデココ レモン						
	ごはん	こめ				670	826			
	牛乳		牛乳							
	さばのよしるぼし		さば		醤油 みりん 魚醤油	29.1	34.5	○		
	こまつなごまあえ	ごま さんおんとう		こまつな もやし キャベツ にんじん	醤油	2.7	3.2			
11火	かみなりじる	ごまあぶら	とうふ わかめ けいらん	こまつな ねぎ にんじん しいたけ	かつおだし					
	ごはん	こめ				651	804			
	牛乳		牛乳							
	マーボードウフ	あぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	にんじん ねぎ たら たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	オイスターソース 甜面醤 コチュジャン 豆板醤 醤油 酒	24.3	28.6			
12水	パンサンデー	はるさめ ごま さんおんとう ごまあぶら あぶら		きゅうり もやし キャベツ にんじん	醤油 酢 食塩 コショウ	2.4	2.9			
	パンキンパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク	かぼちゃ	食塩	685	883			
	牛乳		牛乳							
	ポークビーンズ	じゃがいも さんおんとう あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト にんにく	チキンガラスープ マリナソース ケチャップ トマトフォンデュ 中濃ソース 食塩 コショウ	27.1	32.1			
13木	こんにやくサラダ	ごまあぶら さんおんとう		キャベツ こまつな にんじん こんにやく	酢 醤油	2.5	3.4			
	ゆでとうもろこし			とうもろこし						
	ごはん	こめ				665	769			
	牛乳		牛乳							
14金	ピーマンのにくづめフライ	パンこ さとう	ぶたにく けいらん	たまねぎ ピーマン	ケチャップ コショウ 食塩	19.4	24.4	○		
	からしあえ			キャベツ こまつな にんじん きゅうり	醤油 洋辛子	1.9	2.2			
	なすとあぶらあげのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ なす えのきだけ	かつおだし					
	ごはん	こめ				608	760			
18火	牛乳		牛乳							
	ぶたキムチいため	ごまあぶら さんおんとう でんぶん	ぶたにく	キャベツ たまねぎ たら ねぎ キムチ にんにく	酒 醤油 甜面醤 コチュジャン	28.2	33.4	○		
	ナムル	ごまあぶら さんおんとう		もやし にんじん きゅうり	酢 食塩	2.1	2.4			
	わかめスープ	ごま	わかめ とうふ とりにく	ねぎ こまつな にんじん	チキンガラスープ 食塩 酒 醤油 コショウ					
19水	こがたミルクパン・牛乳	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク 牛乳		食塩	670	862			
	こめこのからあげ	こめこ さんおんとう あぶら	とりにく	しょうが にんにく	醤油 酒	26.7	33.6			
	だいこんサラダ	あぶら		だいこん にんじん きゅうり	醤油 酢 食塩 コショウ					
	ワンタンスープ	ごまあぶら	ワンタン ぶたにく	にんじん ねぎ もやし ほうれんそう しいたけ	チキンガラスープ 酒 醤油 食塩 コショウ	3.1	4.1			
19水	セレクトアイス(メロン・みかん)	みずあめ さとう								
	むぎごはん	こめ むぎ				713	921			
	牛乳		牛乳							
	なつやさいのカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく えだまめ スキムミルク	なす たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト セロリー にんにく	カレールウ 中濃ソース	26.8	32.3			
かいそうサラダ	あぶら さんおんとう ごま	かいそう	キャベツ きゅうり にんじん	醤油 酢 食塩 コショウ	2.3	2.6				