



3月献立予定表



日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価			
			(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
2	月	ごはん					米					826	
		牛乳		牛乳									
		ポークカレー	豚肉	乳	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールー・ソース			30.0	
		寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ水煮	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう			2.3	
3	火	五目ちらし寿司	油揚げ・◇錦糸卵		にんじん	れんこん・しいたけ・枝豆	米・砂糖		酢・しょうゆ・みりん			802	
		牛乳		牛乳									
		さわらのすだちしょうゆ焼き	◇さわらのすだち醤油焼き									32.0	
		菜の花のごまあえ	鶏ささみ油漬		菜の花・にんじん ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ			2.2	
		三色ゼリー					◇三色ゼリー						
4	水	ココア揚げパン					◇コッペパン ◇ミルクココア	油				820	
		牛乳		牛乳								31.1	
		チキンサラダ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう			2.8	
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん	長ねぎ・もやし・白菜・えのきたけ	◇ワンタン	ごま油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう				
		ヨーグルト		ヨーグルト									
5	木	ごはん					米					807	
		牛乳		牛乳									
		鶏肉の塩唐揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	酒・塩			32.9	
		野菜の生姜しょうゆあえ			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ			2.3	
		じゃがいものみそ汁	厚揚げ・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・長ねぎ	じゃがいも						
6	金	食パン					◇食パン					868	
		牛乳		牛乳									
		スラッピージョー	豚肉・大豆	乳	にんじん・トマト ピーマン	玉ねぎ	砂糖	油	ケチャップ・ソース・ワイン 塩・こしょう			32.5	
		ポテトフライ					じゃがいも	油				3.0	
		玄米入り野菜スープ	ウインナー		小松菜・にんじん	キャベツ・大根・エリンギ	もち玄米		コンソメ・塩・こしょう				
9	月	スパゲッティナポリタン	鶏肉 フランクフルト	チーズ・寒天	にんじん・トマト ピーマン	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ・ワイン 塩・こしょう・ソース			821	
		ミニロールパン					◇ロールパン					32.8	
		牛乳		牛乳								2.7	
		白花豆コロッケ	◇白花豆コロッケ					油					
		チンゲンサイとツナのサラダ	まぐろ水煮		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう				
10	火	卒業式											
11	水	ごはん					米					822	
		牛乳		牛乳									
		さばの香り焼き	さば一塩	青のり				ごま				32.0	
		きんぴらごぼう	豚肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子			2.3	
		けんちん汁	豆腐・油揚げ		にんじん・小松菜	大根・長ねぎ	さといも	油	しょうゆ・酒・みりん・塩				
12	木	ごはん					米					849	
		牛乳		牛乳									
		四川風麻婆豆腐	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ オイスターソース・花椒			33.6	
		ハンパンスーサラダ	鶏ささみ油漬		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・塩			2.1	
13	金	コッペパン チョココリーム					◇コッペパン	◇チョコクリーム				834	
		牛乳		牛乳									
		ししゃものフリッター		◇ししゃもフリッター								31.2	
		パンネバジルソース				玉ねぎ・にんにく	パンネ	オリーブ油 ◇バジルソース	こしょう			3.1	
		ひじき入りたまごスープ	鶏肉・鶏卵	ひじき	チンゲンサイ・にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぷん		コンソメ・塩				
16	月	ごはん					米					803	
		牛乳		牛乳									
		ほっけの竜田揚げ	◇ほっけの竜田揚げ					油				34.0	
		からしあえ			小松菜・にんじん	きゅうり・もやし			しょうゆ・からし			2.0	
		豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも こんにゃく	油					
17	火	ごはん					米					802	
		牛乳		牛乳									
		豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ たけのこ・にんにく	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん・酒 オイスターソース			32.2	
		中華スープ	ベーコン・豆腐		小松菜・にんじん	とうもろこし・長ねぎ・しいたけ		ごま油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう			2.2	
18	水	ごはん					米					863	
		牛乳		牛乳									
		厚焼きたまご	◇厚焼き玉子									32.5	
		ピリ辛肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも	油	コチュジャン・豆板醤 しょうゆ・みりん			2.7	
		ナムル			小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ・こしょう				
19	木	黒パン					◇黒パン					807	
		牛乳		牛乳									
		豆乳シチュー	鶏肉・豆乳 白いんげん豆	チーズ	にんじん	玉ねぎ・クリームコーン エリンギ	じゃがいも 小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう			33.8	
		オニオンドレッシングサラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく		オリーブ油	しょうゆ・みりん			2.3	
23	月	ごはん					米					815	
		牛乳		牛乳									
		えびしゅうまい	◇えびしゅうまい									26.7	
		春雨のカラフル炒め	ベーコン		にんじん・ピーマン	とうもろこし・たけのこ・にんにく	春雨・砂糖	油	酢・塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤			2.4	
		もやしのタンタンスープ	豚肉・豆腐・みそ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・もやし・長ねぎ しいたけ・しょうが		油・ラー油	しょうゆ・中華だし				

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
 ※ ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き対応品を使用しています。