



2023年 3月の献立表



| 日 | 献立 | 牛乳 | 皿人 | 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 たんぱく質 脂質 |
|---------|--|----|--------|---|---|---|------------------------------|
| 1 水 | 豚肉と白菜の和風あんかけ丼 かぼちゃの甘辛揚げ 切り干し大根の味噌汁 | ○ | 3 4 | 牛乳 豚肉 うずら卵 油揚げ みそ | 精白米 三温糖 でん粉 ごま 油 | 人参 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 えのき さやいんげん しょう が かぼちゃ 切干し大根 小 松菜 | 784 kcal 28.1 g 19.4 g |
| 2 木 | ピザトースト マカロニサラダ 春野菜シチュー | ○ | 3 3 | 牛乳 ツナ チーズ ツナ 鶏肉 ベー コン 牛乳 | 食パン オリーブ油 三温糖 油 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 バター 薄力粉 | にんにく 玉ねぎ マッシュ ルーム ビーマン キャベツ 人参 きゅうり パセリ アス パラガス セロリ | 852 kcal 37.9 g 44.3 g |
| 3 金 | 梅いりゆかりご飯 さわらの西京焼き 五色煮 かきたま汁 牛乳かん桃ソース | ○ | 3 5 | 牛乳 さわら 西京みそ みそ さつま 揚げ 鶏卵 かまぼこ 寒天 牛乳 ――― 桃の節句の献立 ――― | 精白米 三温糖 じゃが芋 こん にやく でん粉 上白糖 コーン スターチ | 刻み梅 人参 ごぼう サヤエ ンドウ 大根 小松菜 桃 ジュース | 789 kcal 35.4 g 20.0 g |
| 7 火 | ピリ辛あんかけ炒飯 中華風パリパリサラダ 春雨と白菜の中華風スープ | ○ | 3 4 | 牛乳 鶏卵 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 | 精白米 米粒麦 油 三温糖 ごま 油 でん粉 ワンタンの皮 じゃが 芋 油 上白糖 ごま 緑豆春雨 | しょうが にんにく 人参 た けのこ 干しいたけ きゅうり キャベツ 白菜 | 835 kcal 28.1 g 32.7 g |
| 8 水 | 麦入りご飯 サバの立田揚げ 海藻サラダ 鶏肉と根菜の汁 | ○ | 3 4 | 牛乳 さば わかめ 寒天 鶏肉 油揚げ かつお節 | 精白米 米粒麦 でん粉 薄力粉 油 ごま油 上白糖 ごま | しょうが 大根 きゅうり 人 参 ホールコーン 長ねぎ し めじ | 760 kcal 33.6 g 26.8 g |
| 9 木 | 揚げパンきな粉 ハンガリアシチュー コーンサラダ | ○ | 3 3 | 牛乳 きな粉 豚肉 チーズ ――― リクエスト給食① ――― | 油 コッペパン グラニュー糖 上 白糖 油 じゃが芋 バター 薄力 粉 油 | 人参 玉ねぎ しょうが グリ ンピース キャベツ きゅうり ホールコーン | 785 kcal 30.3 g 34.3 g |
| 10 金 | 味噌ラーメン ミモザ風ポテトサラダ デコボン | ○ | 3 4 | 牛乳 豚肉 みそ 鶏卵 ――― リクエスト給食② ――― | 中華麺 油 ごま油 じゃが芋 油 上白糖 マヨネーズ | 長ねぎ にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ブラックマッペ もやし なら ホールコーン きゅうり きよみ | 731 kcal 27.8 g 28.2 g |
| 13 月 | 菜飯 イカの甘辛揚げ 大根のツナドレッシングサラダ 新玉ねぎのみそ汁 | ○ | 3 4 | 牛乳 いか ツナ かつお節 油揚げ みそ みそ | 精白米 ごま油 ごま 油 薄力粉 でん粉 上白糖 三温糖 | 大根葉 しょうが 大根 きゅ うり 人参 玉ねぎ なら | 755 kcal 32.0 g 19.8 g |
| 14 火 | コーンピラフ ハンバーグマッシュルームソース フロッコリーのガーリック風味サラダ ミネストローネスープ | ○ | 3 4 | 牛乳 豚肉 鶏卵 牛乳 生クリーム ベーコン | 精白米 米粒麦 バター パン粉 油 薄力粉 上白糖 油 じゃが芋 | ホールコーン グリンピース 玉ねぎ マッシュルーム キャ ベツ きゅうり フロッコリー 人参 にんにく セロリ トマ ト缶 パセリ | 833 kcal 32.7 g 30.0 g |
| 15 水 | ご飯 塩昆布と鰹節のふりかけ 具だくさん肉じゃが ワカメと油揚げのみそ汁 | ○ | 3 4 | 牛乳 塩昆布 系削り節 生揚げ 豚 肉 わかめ 油揚げ みそ みそ | 精白米 ごま 三温糖 上白糖 じゃが芋 こんにゃく | 人参 玉ねぎ さやいんげん 大根 | 750 kcal 32.1 g 16.8 g |
| 16 木 | 赤飯 魚の柚子おろしソース 野菜のごま和え すまし汁 いちご | ○ | 3 6 | 牛乳 銀ひらす みそ かつお節 かま ぼこ ――― 卒業おめでとう献立 ――― | もち米 精白米 ささげ 白ごま 薄力粉 でん粉 油 上白糖 ごま 三温糖 | ゆず 大根 こねぎ ゆず 小 松菜 白菜 人参 えのき い ちご | 799 kcal 35.4 g 23.7 g |
| 20 月 | バターライスハッシュドポーク 野菜とコーンのスープ りんご | ○ | 3 4 | 牛乳 豚肉 生クリーム ベーコン | 精白米 バター 油 三温糖 薄力 粉 でん粉 | にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト ジュース パセリ セロリ ほ うれん草 ホールコーン りん ご | 818 kcal 26.8 g 23.7 g |
| 22 水 | ご飯 豚キムチ炒め 鶏肉と野菜の卵スープ きな粉豆乳蒸しパン | ○ | 3 4 | 牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 鶏卵 きな粉 豆乳 | 精白米 油 三温糖 ごま ごま油 でん粉 薄力粉 上白糖 バター | にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ たけのこ キムチ なら チンゲンサイ | 826 kcal 34.8 g 25.1 g |
| 23 木 | ツナとほうれん草のクリームスパゲッティ スパイシーフライドポテト キャベツとかぶのスープ | ○ | 3 4 | 牛乳 ベーコン ツナ 牛乳 | 油 バター 薄力粉 オリーブ油 マカロニスパゲッティ 油 じゃが 芋 | にんにく 玉ねぎ 人参 マッ シュルーム ほうれん草 しょ うが キャベツ かぶ セロリ | 838 kcal 30.7 g 34.6 g |
| 24 金 | 麦入りわかめご飯 ジャンボ焼売 肉味噌 野菜スティック なめこの味噌汁 | ○ | 3 5 | 牛乳 わかめごはんの素 豚肉 おか ら みそ ハジみそ わかめ 油揚げ みそ | 精白米 米粒麦 ごま ごま油 上 白糖 でん粉 しゅうまいの皮 三 温糖 油 | しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 大根 人参 きゅうり にんに く なめこ | 765 kcal 27.5 g 22.7 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています

◆学校行事や社会情勢、食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合がありますのでご了承ください◆