

令和7年

3月分献立予定表

ポイン ト	日にち 曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他 調味料	1人分 たんぱく質 脂質 塩相当量
ひなまつり こんだて	3月	むぎごはん				こめ、むぎ		654 kcal
		てまきのり		のり				26.9 g
		てまきのぐ(ハム、たまご)		むえんせきハム、たまごやき				22.5 g
		ツナサラダ	○	ツナ	キャベツ、コーン	ノンエッグマヨネーズ	醤油	1.6 g
		すましじる		とりにく、とうふ、わかめ	だいごん、にんじん、しめじ、ねぎ		塩、醤油、酒、だし昆布、だしパックかつお	
		ひなまつりももゼリー					ひなまつりももゼリー	
みそ タネ メン	4月	ちゅうかめん				ちゅうかめん		638 kcal
		みそタンメンかけじる	○	ぶたひきにく、みそ	ねぎ、たまねぎ、にら、にんじん、キャベツ、きくらげ、にんにく、しょうが	あぶら、さとう、ごまあぶら	アミノ酸、醤油、豆板醤、中華スープ、からスープ	35.5 g
		ミニにくまん		ミニにくまん		ミニにくまん		17.5 g
		やさいのこうみあえ			チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが	さとう、ごまあぶら、いりごま	醤油、酢	2.3 g
こ か み だ て	5月	むぎごはん				こめ、むぎ		616 kcal
		なっとう	○	なっとう				27 g
		ごもくきんぴら		ぶたにく、さつまあげ	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、いとこんにやく	あぶら、さとう	醤油、みりん、酒	17.3 g
		なまあげのみそしる		なまあげ、みそ	ごまつな、たまねぎ、にんじん	じゃがいも	だしパックかつお、素材力かつお	1.6 g
こ た た ぶ り	6月	こくとうパン				こくとうパン		601 kcal
		とりにくのバジルやき	○	とりにく	にんにく	さとう	バジル、みりん、塩、酒、こしょう	30.2 g
		だいごんのごまドレサラダ		ソフトチキン	だいごん、キャベツ、にんじん	ごまドレッシング	酢、塩	18.7 g
		ミネストローネスープ		むえんせきベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、トマト	マカロニ、じゃがいも、オリーブオイル	塩、こしょう、スープストック	2.2 g
こ た た ぶ り	7月	わかめごはん		わかめ		こめ、むぎ		665 kcal
		かぼちゃひきにくフライ	○	かぼちゃひきにくフライ	かぼちゃひきにくフライ	あぶら		24.5 g
		やさいのごまあえ		ささかまぼこ	ほうれんそう、もやし、にんじん	すりごま、さとう	醤油	20.4 g
		どさんこじる		ぶたにく、とうふ、すきこんぶ、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン	じゃがいも	だしパックかつお、素材力かつお	2.4 g
こ ぼ う チ ッ プ ス	10月	あさかまいごはん				こめ		629 kcal
		にくじゃが	○	ぶたにく、さつまあげ	たまねぎ、にんじん、いとこんにやく、さやいんげん	じゃがいも、あぶら、さとう	みりん、酒、醤油	25.1 g
		ちりめんじゃことごぼうのチップス		ちりめんじゃこ	ごぼう	ごめこ、あぶら、さとう	カレー粉、塩	17.8 g
		たまごとやさいのあえもの		きんしたまご、ソフトチキン	チンゲンサイ、もやし、にんじん	マロニー、さとう、あぶら、ごまあぶら	酢、醤油、和がらし	1.9 g
あ く だ せ と か を	11月	しょくパン				しょくパン		614 kcal
		だいちョココリーム				だいちョココリーム		23.5 g
		ひきにくだんごのスープ	○	とりひきにく	ねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ほししいたけ	マロニー、ごまあぶら、かたくりこ	塩、こしょう、酒、スープストック、醤油	25.8 g
		スモークチキンのサラダ		スモークチキン	キャベツ、にんじん、コーン	あぶら、さとう	りんご酢、塩、こしょう	1.9 g
あ じ わ お を	12月	あさかまいごはん				こめ		603 kcal
		さばのさんみやき	○	さば、みそ	ねぎ、しょうが	さとう	酒	27.7 g
		のりあえ		のり	ほうれんそう、もやし		醤油	20.2 g
		いなかじる		なまあげ、だいち、みそ	だいごん、にんじん、ねぎ、ごんにやく	じゃがいも	だしパックかつお、素材力かつお	2.1 g
あ げ ぱ ん	13月	ココアあげパン				コッペパン、あぶら、さとう	ココアパウダー	631 kcal
		もやしのカレーサラダ	○	むえんせきハム	もやし、たまねぎ、ごまつな	さとう、あぶら、いりごま	酢、カレー粉、塩、醤油	25 g
		ごめこワントンのスープ		ぶたにく、なると	たけのこ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、ほししいたけ、しょうが	ごめこワントン	からスープ、塩、こしょう、醤油、中華スープ	23.7 g
		ヨーグルト		ヨーグルト				2.0 g
あ く だ せ と か を	14月	ごめこのカレーライス(むぎごはん)	○	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうがりんご	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	アルガソリー カレー粉 白ウイ アルガソリー ハチアルク ス カレー粉 ミソ 昆布	667 kcal
		コーンサラダ		ソフトチキン	キャベツ、コーン、にんじん	あぶら、さとう	りんご酢、塩、こしょう	25.0 g
		はるか(くだもの)		はるか				1.9 g
り ん ご コ ン ポ ー ト	17月	あさかまいごはん				こめ		690 kcal
		とりにくとさつまいものあまからダレ	○	とりにく		さつまいも、かたくりこ、あぶら、さとう、いりごま	醤油、みりん	29.3 g
		とんじる		ぶたにく、とうふ、みそ	だいごん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごんにやく	じゃがいも	だしパックかつお、素材力かつお	20.1 g
		りんごコンポート		りんごコンポート				1.6 g
た は さ ん に よ う	18月	ドッグパン				ドッグパン		671 kcal
		ウインナーのケチャップソース	○	ウインナー	たまねぎ	あぶら	ケチャップ、醤油	24 g
		コロコロサラダ		ツナ	キャベツ、コーン、にんじん	じゃがいも、あぶら、さとう	りんご酢、醤油、粒マスタード、塩	30 g
		クラムチャウダー		むえんせきベーコン、あさり、牛乳	にんじん、たまねぎ、パセリ	じゃがいも、あぶら	ベシヤメルルウ、アルガソリー フェル、塩、こしょう	2.5 g
ぎ よ う ざ い り す ー ぷ	19月	キムチチャーハン	○	やきぶた、ぶたにく	キムチ、ピーマン、にんじん、ねぎ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら	酒、みりん、醤油、塩、素材力鶏だし	648 kcal
		はるさめサラダ		むえんせきハム	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん	はるさめ、さとう、ごまあぶら、あぶら	酢、醤油	19.5 g
		ぎょうざいりスープ		ぎょうざ	はくさい、ねぎ、もやし、にんじん、ごまつな、ほししいたけ	ぎょうざ	こしょう、醤油、塩、からスープ、スープストック	19.0 g
		いちごのおいわけケーキ				いちごのおいわけケーキ		2.4 g

◆◇ 3月20日(木) 春分の日 ◇◇

◆◇ 3月21日(金) 卒業式 ◇◇

	1人分	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	β-カロ チン	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩 相当量
月間栄養価 (中学年)	641kcal	25.7g	20.8g	355mg	86mg	3.4mg	2.9mg	252µg	0.71mg	0.61mg	28mg	6.0g	2.0g

食中毒防止のため、野菜・果実は流で3回以上洗浄し、和え物等に使用する野菜や肉等は加熱冷却後使用します。価格変動等により献立や材料を変更する場合は、ご了承願います。