

A コ ー ス	B コ ー ス	献 立 名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの）		緑（体の調子を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）			
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
3/1 (火)	2 (水)	食パン スライスチーズ 牛乳 豆腐ハンバーグトマトソースがけ 大根とツナのサラダ シーフードスープ	892	39.4	豆腐 鶏肉 まぐろ えび いか チキンエキス ポークエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト 人参	とうもろこし 玉ねぎ ホワイトマッシュルーム 大根 赤ワイン りんご	小麦粉 砂糖 三温糖 じゃがいも パン粉	ショートニング 植物油 マヨネーズ チキンオイル ポークオイル		
2 (水)	3 (木)	☆☆☆ひな祭献立☆☆ 五目とりめし 牛乳 山吹和え さつま汁 ひなあられ	814	36.7	鶏むね肉 油揚げ 豚もも肉 豆腐 味噌 そうだかつお節 鶏卵	牛乳	人参 小松菜	しいたけ もやし 長ねぎ ごぼう	精白米 精麦 砂糖 はちみつ 里芋 こんにゃく もち米 でん粉	米サラダ油 植物油		
3 (木)	4 (金)	コッペパン 大豆チョコクリーム 牛乳 コーングラタン ごぼうサラダ かにたまスープ	827	32.8	大豆 ずわいがに 鶏卵 豆腐	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品	人参 ほうれん草	ごぼう キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ りんご とうもろこし	小麦粉 砂糖 でん粉	ごま バター ココア ショートニング 米サラダ油 カカオ豆		
4 (金)	7 (月)	☆☆☆早めの卒業お祝い献立☆☆ 赤飯 ごま塩 牛乳 紅鯉立田揚げ 赤しそ和え すまし汁 お祝いクレープ	899	35.9	小豆 紅鯉 鶏もも肉 豆腐 たら いとより 鶏卵 卵黄 そうだかつお節 さば節 いわし節 かつお節 むろ節 かつお・まぐろエキス	牛乳 練乳 乳製品 クリーム ヨーグルト 卵殻カルシウム	人参	白菜 長ねぎ 大根 赤しそ いちご りんご 生姜	精白米 もち米 白玉麴 でん粉 小麦粉 砂糖	米白絞油 ごま 米油		
7 (月)	8 (火)	チキンライス 牛乳 豆サラダ 肉だんごと野菜のスープ ヨーグルト	882	38.2	鶏肉 青大豆 大豆 まぐろ 豚肉	牛乳 生乳 脱脂粉乳	人参 トマト グリーンピース	マッシュルーム りんご 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 長ねぎ 干しいたけ	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも パン粉 水あめ でん粉	バター 米サラダ油 植物油		
8 (火)	9 (水)	おかめうどん 牛乳 いかの天ぷら 浅漬	899	35.4	鶏もも肉 いか たら いとより そうだかつお節 さば節 いわし節 かつお節 むろ節 かつお・まぐろエキス ぐち	牛乳 はたて貝カルシウム	人参	長ねぎ ごぼう 干 しいたけ 白菜 大根	小麦粉 里芋 でん粉	米白絞油		
9 (水)	10 (木)	ポークカレー 牛乳 ブレンオムレツ 小松菜のサラダ	885	33.2	豚もも肉 鶏卵 かつお節エキス ポークエキス ほうけ	牛乳 乳糖 脱脂粉乳 バター ミルクパウダー チーズ ミルクカルシウム	人参 小松菜 青じそ トマト	玉ねぎ 生姜 もやし にんにく りんご パナナ	精白米 精麦 でん粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも もち米	米サラダ油 ラード 植物油 コーン油 ごま ココア ココナッツミルク		
10 (木)	3/1 (火)	麦ごはん ひじきの佃煮 牛乳 鶏唐揚げのレモン醤油かけ ほうれん草のおひたし 大根の味噌汁	815	34.8	鶏もも肉 味噌 そうだかつお節	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	レモン果汁 キャベツ 大根 長ねぎ しめじ 白菜 しその実	精白米 精麦 でん粉 三温糖 里芋 油麴	米白絞油 植物油		
11(金)		卒業式										
14 (月)	15 (火)	食パン レーズンクリーム 牛乳 ハムステーキのワインソースがけ チーズ和え コーンとわかめのスープ	880	32.4	豚肉 乾燥卵白 かつおエキス ベーコン 豆腐	牛乳 脱脂粉乳 全粉乳 ホエイパウダー チーズ わかめ 卵殻カルシウム	人参 チンゲン菜	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ きくらげ マッシュルーム りんご レーズン	小麦粉 砂糖 でん粉	ショートニング とうもろこし油 大豆油 バター 豚脂 チキンオイル		
15 (火)	16 (水)	麦ごはん 牛乳 ごぼうメンチカツ 小松菜ののり和え すいとん汁	859	28.4	鶏肉 豚肉 鶏卵 油揚げ 味噌 そうだかつお節	牛乳 のり	小松菜 トマト にんじん	玉ねぎ 白菜 ごぼう 長ねぎ もやし りんご にんにく	精白米 精麦 でん粉 小麦粉 パン粉 砂糖	米白絞油		
16 (水)	17 (木)	黒糖パン クリームチーズ 牛乳 ウィンナーのチリソースがけ 海藻サラダ 豆腐と卵のスープ	867	36.5	豚肉 まぐろ 豆腐 鶏肉 鶏卵 かつおエキス チキンエキス	牛乳 脱脂粉乳 生乳 乳たん白 卵殻カルシウム クリーム 茎わかめ わかめ 白とさか 赤とさか 昆布	人参 バセリ トマト チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ りんご 赤ピーマン にんにく しいたけ 生姜 ブルーン	小麦粉 黒砂糖 こんにゃく 砂糖 でん粉 じゃがいも	ショートニング 米油 米サラダ油 とうもろこし油		
17 (木)	14 (月)	麦ごはん 鮭ふりかけ 牛乳 鶏肉のごま味噌煮 ビーナッツ和え 青のり小魚	852	39.7	鶏もも肉 鮭 鮭エキス 生揚げ うずらの卵 味噌 かたくちいわし	牛乳 青のり	人参 小松菜 さやいんげん ほうれん草	ごぼう たけのこ れんこん もやし	精白米 精麦 こんにゃく 砂糖	米サラダ油 ビーナッツ ごま		
1 人 1 食 当 た り の 栄 養 摂 取 量			864	35.5	脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			塩 分	
					g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
					26.4	437	3.9	375	0.93	0.81	25	3.9

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。

※ A B コー ス の 献 立 は 1 日 ず つ ず れ て お り ま す が 、 月 ご と に 同 じ 献 立 内 容 と な っ て い ま す 。 ま た 、 A B コー ス の 献 立 は 、 同 一 調 理 場 内 に て 調 理 し て い ま す 。

※ すべての野菜は加熱調理をしています。