

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 (木)	2 (木)	黒糖パン クリームチーズ 牛乳 フランクフルトチリソース煮 海藻サラダ ワンタンスープ	868	37.5	豚肉 みそ そら豆	牛乳 脱脂粉乳 クリームチーズ 茎わかめ 昆布 わかめ ふり 白とさか 赤のり	人参 トマト	玉ねぎ 白菜 大根 にんにく 生姜 りんご しいたけ	小麦粉 砂糖 黒砂糖	ショートニング 菜種油 ごま油 豚骨油		
2 (木)	3 (金)	◆◆◆ひなまつり献立◆◆◆ 麦ごはん 牛乳 エビフライ 菜の花サラダ すまし汁 ひなあられ	880	38.8	えび たら そうだかつお節 豆腐 うずら卵 鶏肉 大豆粉	牛乳 青のり のり	菜の花	りんご もやし とうもろこし ねぎ えのきたけ	精白米 精麦 砂糖 もち米 パン粉 でん粉	米白絞油 ごま油 ショートニング マヨネーズ		
3 (金)	6 (月)	麦ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 野菜餃子 チンゲン菜のナムル	856	36.9	鶏肉 生揚げ ほたて ほっけ かき 豚肉	牛乳 昆布	人参 にら チンゲン菜 トマトパウダー	玉ねぎ 大根 たけのこ しいたけ にんにく 生姜 キャベツ	精白米 精麦 でん粉 小麦粉 砂糖	米サラダ油 ごま ごま油 豚脂		
6 (月)	7 (火)	◆◆◆早めの卒業お祝い献立◆◆◆ 赤飯 ごま塩 牛乳 紅鯉立田揚げ 野菜と塩昆布の和え物 かき卵汁 お祝いクレープ	899	36.8	小豆 紅鯉 かつお 豚肉 豆腐 鶏卵 さば節 いわし節 むろ節 かつお節 そうだかつお節	牛乳 昆布 加糖練乳 乳製品 ヨーグルト	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ 生姜 いちご	もち米 精白米 でん粉 砂糖 小麦粉	ごま 米白絞油 チョコレート 大豆油		
7 (火)	8 (水)	おかめうどん 牛乳 いなりもち 青じそ風味サラダ 甘夏みかん	826	34.2	鶏肉 油揚げ かつお節 かつお スケソウ イトヨリ さば節 いわし節 ほたて むろ節 そうだかつお節 グチ	牛乳 昆布	小松菜 人参 青じそ チンゲン菜	ねぎ ごぼう 梅肉 しいたけ りんご レモン果汁 キャベツ オニオンエキス 甘夏みかん	小麦粉 餅粉 でん粉 砂糖			
8 (水)	9 (木)	チキンライス 牛乳 野菜と卵のサラダ きのごスープ ヨーグルト	816	39.1	鶏肉 鶏卵 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト 小松菜 ほうれん草	マッシュルーム きくらげ 玉ねぎ とうもろこし しいたけ クリンビース もやし エリンギ	精白米 精麦 砂糖 でん粉 はちみつ	米サラダ油 ごま油		
9 (木)	10 (金)	食パン ミルククリーム 牛乳 ほうれん草グラタン チンゲン菜サラダ 肉だんごスープ	864	30.0	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 全粉乳	チンゲン菜 ほうれん草 人参	とうもろこし 玉ねぎ 大根	小麦粉 パン粉 砂糖 水あめ 春雨 でん粉	パーム油 コーン油 マーガリン バター ショートニング 大豆油 米サラダ油 豚骨油		
10 (金)	3/1 (木)	麦ごはん 牛乳 白身魚フライ ひじきともやしの和え物 田舎汁 キャロットゼリー	888	31.7	ホキ 鶏肉 油揚げ みそ そうだかつお節	牛乳 ひじき	ほうれん草 人参 にんじんジュース	りんご オレンジ果汁 もやし しめじ りんご果汁 ねぎ	精白米 精麦 砂糖 里芋 こんにゃく でん粉 油粕 パン粉 小麦粉	米白絞油 ごま		
13月 卒業式												
14 (火)	15 (水)	ポークカレーライス 牛乳 チーズオムレツ ごぼうサラダ	889	31.4	豚肉 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 昆布	人参 小松菜 トマトパウダー	玉ねぎ にんにく マンゴー バナナ りんごペースト パイナップル パパイア ごぼう 生姜	精白米 精麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉 はちみつ	豚脂 ココナツミルク ごまペースト ココア 豚骨油 米サラダ油 ごま油 大豆油		
15 (水)	16 (木)	食パン あんずジャム 牛乳 まるごとグラタン フレンチサラダ シーフードチャウダー	811	34.1	いか えび ほたて ベーコン かつお いわし まぐろ 卵黄 あじ	牛乳 脱脂粉乳 生乳 チーズ	チンゲン菜 人参 パセリ	あんず レモン果汁 キャベツ とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖 じゃがいも マカロニ 水あめ	ショートニング マーガリン パーム油 大豆油 バター		
16 (木)	17 (金)	五日鶏めし 牛乳 豆サラダ だんご汁 いちごカスタードタルト	876	35.4	鶏肉 大豆 かつお みそ 青大豆 豚肉 むろ節 そうだかつお節 さば節 いわし節 かつお節 鶏卵	牛乳 加糖練乳	人参 小松菜	ごぼう しいたけ 生姜 大根 ねぎ りんご いちご	精白米 精麦 小麦粉 こんにゃく 砂糖 もち米 里芋	米サラダ油 マーガリン ホイップクリーム		
17 (金)	14 (火)	コッペパン レーズンクリーム 牛乳 ハンバーグパペキューソースかけ ツナサラダ 白菜スープ	898	35.1	鶏肉 ベーコン ツナ 卵黄 ほっけ	牛乳 脱脂粉乳	チンゲン菜 トマト 人参	りんご レーズン 白菜 玉ねぎ にんにく 大根 とうもろこし	小麦粉 パン粉 砂糖	ショートニング 菜種油 パーム油 大豆油 コーン油 ごま マヨネーズ		
1 人 1 食 当 た り の 栄 養 摂 取 量			863	35.0	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン			塩 分 g	
					25.7	418	4.1	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	3.9
								395	0.96	0.77	37	

※ 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おります。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。