

3月分献立予定表

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		
3/2 (月)	3 (火)	【ひな祭献立】 麦ごはん 牛乳 えびフライ 菜の花サラダ すまし汁 ひなあられ	875	37.4	えび 鶏ささみ肉 鶏もも肉 豆腐 大豆粉 うずら卵 助宗タラ そうだかつお節	牛乳 青のり	トマト 菜の花	りんご 玉ねぎ にんにく もやし とうもろこし 長ねぎ えのきたけ	精白米 精麦 でん粉 うるち米 もち粉 パン粉 水あめ 砂糖	マヨネーズ 米白絞油 菜種油 ごま油 とうもろこし油		
3 (火)	4 (水)	食パン スライスチーズ 牛乳 つくねスティックトマトソースかけ フレンチサラダ 野菜スープ	861	39.0	ハム たん白加水分解 豚もも肉 かつお粉末エキス チキンエキス 鶏肉 卵白	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト チンゲン菜 人参	玉ねぎ ぶどう キャベツ 大根 生姜	小麦粉 砂糖 パン粉 三温糖 水あめ でん粉 小麦粉	ショートニング 菜種油 豚脂 とうもろこし油 チキンオイル		
4 (水)	5 (木)	【早めの卒業祝い献立】 赤飯 ごま塩 牛乳 紅鯉立田揚げ 野菜と塩昆布の和え物 かきたま汁 お祝いクレープ	898	36.0	あずき 紅鯉 豆腐 鶏卵 さば節 いわし節 かつお節 かつおまぐろエキス むら節 そうだかつお節	牛乳 昆布 乳製品 ヨーグルト 練乳	小松菜 人参 ほうれん草	白菜 長ねぎ レモン いちご	もち米 精白米 でん粉 砂糖 小麦粉 はちみつ	米白絞油 ごま 大豆油		
5 (木)	6 (金)	コッペパン 大豆チョコクリーム 牛乳 かにのトマトクリームグラタン 肉団子スープ チンゲン菜サラダ 甘夏みかん	871	31.1	大豆粉 かに 鶏肉 豚肉 植物性たん白	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム 片口いわし	チンゲン菜 人参 トマト	とうもろこし もやし 玉ねぎ 生姜 ブルーン しめじ 甘夏みかん	小麦粉 砂糖 マカロニ パン粉 でん粉 春雨	ショートニング 大豆油 パーム油 とうもろこし油 ココア パター 米サラダ油 豚脂		
6 (金)	9 (月)	ポークカレーライス 牛乳 ほうれん草チーズオムレツ 豆サラダ	899	34.3	豚もも肉 鶏卵 大豆 青大豆 ポークエキス	牛乳 乳糖 脱脂粉乳 チーズ 乳カルシウム バターミルクパウダー 昆布エキス	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ にんにく 生姜 パナナ りんご マンゴー パイナップル パパイヤ キャベツ	精白米 精麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉 はちみつ 粉乳小麦粉ルウ コーンスターチ 米粉	豚脂 ごま ココア とうもろこし油 ラード ココナッツミルクパウダー 米サラダ油 大豆油 菜種油		
9 (月)	10 (火)	麦ごはん 牛乳 白身魚フライ のり和え 田舎汁	879	33.7	かわはぎ 豚もも肉 油揚げ みそ そうだかつお節	牛乳 のり	トマト 小松菜 人参	りんご 玉ねぎ にんにく もやし しめじ 長ねぎ	精白米 精麦 砂糖 里芋 パン粉 油麩 でん粉 小麦粉	米白絞油		
10 (火)	11 (水)	おかめうどん 牛乳 いなりもち 青じそ風味和え アーモンド小魚チーズ入り	803	34.7	鶏もも肉 油揚げ 助宗タラ エン グチ かつお粉末 さば節 いわし節 かつお節 かつおまぐろエキス むら節 そうだかつお節 かつおだし	牛乳 ちりめん 片口いわし チーズ 昆布エキス	人参 チンゲン菜	しいたけ 長ねぎ ごぼう キャベツ 青じそ	小麦粉 でん粉 もち粉 砂糖	アーモンド ごま		
11 (水)	12 (木)	五目鶏めし 牛乳 ひじきともやしの和え物 えのきた大根の味噌汁 いちごカスタードタルト	810	29.7	鶏もも挽肉 鶏卵 豆腐 みそ そうだかつお節 卵	牛乳 ひじき チーズ風味カスタード ホイップクリーム 練乳	人参 小松菜 ほうれん草	ごぼう しいたけ 生姜 もやし 大根 えのきたけ 長ねぎ いちご	精白米 精麦 砂糖 小麦粉	米サラダ油 ごま マーガリン		
12 (木)	3/2 (月)	コッペパン ブルーベリージャム&マーガリン 牛乳 ポークビーンズ おからのチーズ焼き 野菜サラダ	850	35.6	大豆 豚もも肉 おから	牛乳 脱脂粉乳 昆布 チーズ クリーム 練乳	人参 パセリ トマト チンゲン菜	ブルーベリー 玉ねぎ にんにく りんご キャベツ ゆず みかん レモン かぼす	小麦粉 砂糖 水あめ じゃがいも 三温糖 でん粉	ショートニング 米サラダ油 マーガリン 大豆油		
13 (金)	卒業式											
16 (月)	17 (火)	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 生揚げの中華煮 ひじき入り揚げ餃子 小松菜のナムル	897	39.1	かつお 鶏もも肉 生揚げ えび たん白加水分解物 ほたてエキス かき ほっけ ハム	牛乳 のり ひじき 片口いわし 昆布エキス	人参 小松菜 にら	長ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく 生姜 キャベツ	精白米 精麦 水あめ 砂糖 でん粉 三温糖	ごま油 米サラダ油 パーム油 ごま 豚脂 米白絞油 植物油脂		
17 (火)	18 (水)	黒糖パン クリームチーズ 牛乳 ウイナーワインソースかけ 海藻サラダ 白菜スープ オムレットケーキ	898	33.7	豚もも肉 豚肉 かつおエキス チキンエキス たん白加水分解物	牛乳 クリームチーズ 脱脂粉乳 乳製品 わかめ 茎わかめ 昆布 赤とまのり 白とまのり	トマト 人参 チンゲン菜 ピーマン	ぶどう 玉ねぎ 大根 白菜 しめじ とうもろこし	小麦粉 砂糖 黒砂糖 でん粉	ショートニング 菜種油 豚脂 とうもろこし油 チキンオイル 大豆油 ココア チョコレート		
18 (水)	19 (木)	チキンライス 牛乳 野菜と卵のサラダ きのこスープ ヨーグルト	808	37.2	鶏もも挽肉 鶏卵 ベーコン 豆腐 たん白加水分解物	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト 人参 小松菜 ほうれん草	マッシュルーム 玉ねぎ とうもろこし グリンピース もやし えのきたけ きくらげ いたけ にんにく 生姜 長ねぎ	精白米 精麦 砂糖 はちみつ でん粉	米サラダ油 菜種油 ごま油		
19 (木)	16 (月)	食パン りんごジャム 牛乳 寄せ焼きのみぞれソースかけ ツナサラダ シーフードスープ	879	42.5	豚肉 びんながまぐろ いか えび 豚もも肉 たん白加水分解物 ポークエキス チキンエキス かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳	トマト チンゲン菜 人参	りんご 玉ねぎ 枝豆 にんにく 大根 とうもろこし マッシュルーム キャベツ	小麦粉 砂糖 水あめ パン粉 じゃがいも	ショートニング 豚脂 マーガリン ココア 大豆油 チキンオイル ポークオイル マヨネーズ		
1人1食当たりの栄養摂取量			864	35.7	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン			塩 分 g	
					26.4	438	4.1	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	4.2

※ 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。
 ※ AB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、AB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。