



3がつ こんだてひょう



日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						栄 養 師	
		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 金	ちらしずし	味めぐり(ひなまつり)	たまご	しらすぼし	にんじん・せり	れんこん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ	こめ・むぎ・さとう	603	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	さかなのてんぷら		ホキ	あおのり			こむぎこ		あぶら
	すましじる	とうふ・かつおぶし(だし)	わかめ・こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ				21.1
4 月	まるパン(カット)						パン	616	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	てりやきとうふハンバーグ	とうふハンバーグ					さとう・でんぷん		あぶら
	ポイルキャベツ				キャベツ				27.1
5 火	こめこのクリームスープ	とりにく・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こめこ	あぶら	585	
	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	マーボーとうふ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・だれのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら・あぶら		23.7
ちゅうかあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま・ごまあぶら			
6 水	はるか					はるか		543	
	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	にくじゃが	ぶたにく・ちぎりあげ・こやどうふ		にんじん	たまねぎ・いんげん・しいたけ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら		21.3
ゆかりあえ			チンゲンサイ・ゆかり	もやし・キャベツ	さとう	ごま			
7 木	のりのつくだに		こんぶ					605	
	しょくパン						パン		
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	タンタンめん	ぶたにく・だいず・みそ		ねぎ・にんじん・チンゲンサイ	しょうが・もやし・たまねぎ	さとう・ラーメン	ごま・ごまあぶら		24.1
だいこんサラダ		わかめ	にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	あぶら			
8 金	マーシャルピンス						マーシャルピンス	577	
	こまつなとトマトのえいようまんてんごしよくどんぶり	ツナ・たまご・あぶらあげ	のり	こまつな・トマト		こめ・むぎ・さとう	あぶら		
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	きびなごフライ			きびなご		パンこ	あぶら		25.0
とうふのみそしる	とうふ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・だいこん					
11 月	ココアパン						パン	585	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	クリームシチュー	ベーコン・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・しめじ・コーン	じゃがいも・こめこ	バター・あぶら		
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・たまねぎ	さとう	あぶら		20.0
パイ				パイ					
12 火	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		592	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	ごもくうどん	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	うどん			
	ごまネーズあえ	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ノンエッグマヨネーズ・あぶら		24.4
ちりめんナッツ		しらすぼし			さとう	アーモンド・ごま			
14 木	きなこあげパン	きなこ				パン・さとう	あぶら	578	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	タイピーエン	うすらたまご・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが・しいたけ	はるさめ	あぶら		
	にんじんサラダ	チキンフレーク		にんじん	きゅうり・たまねぎ	さとう	あぶら		24.2
15 金	ビーフカレー	ぎゅうにゅう		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	664	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	かいそうサラダ			かいそう	キャベツ・きゅうり	さとう	ごまあぶら		
	ムース					ムース			19.9
18 月	パン						パン	547	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	ポークビーンズ	ぶたにく・だいず		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら		
	かみかみチーズナッツサラダ		チーズ・しらすぼし		キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら・カシューナッツ		23.0
デザート					デザート				
19 火	せきはん	あずき				もちごめ		670	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	チキンカツ	とりにく				パンこ	あぶら		
	こうはくなます			にんじん	だいこん	さとう			
	わかめじる	とうふ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	わかめ・こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ				26.8
	おいおいデザート					デザート			

※ 都合により、献立が変更する場合があります。