

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー	
				血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える	蛋白質	
9	火	○	五穀ごはん さかなの西京焼き きやべつのおかかあえ 吉野汁	牛乳 あずき さわら みそ 糸削り 鶏肉 油 揚げ かまぼこ	精白米 もち米 米粒 麦 あわ きび 三温糖 さといも ごま	にんじん しょうが キャベツ もやし だい こん ねぎ	611 27.7	
10	水	○	揚げパン 肉団子入り野菜スープ くだもの	牛乳 きな粉 豚肉 鶏 肉 たまご 豆腐	ミルクパン 上白糖 はるさめ 米油 ごま 油	にんじん 椎茸 ねぎ しょうが はくさい くだもの	613 25.1	
11	木	○	豆のカレーライス じゃこサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひよ こ豆 生クリーム わ かめ ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 じゃ がいも 小麦粉 三温 糖 米油 バター ごま	にんじん にんにく しょうが 玉葱 きゆ うり だいこん	686 23.7	
12	金	○	チャーハン もやしのスープ 杏仁プリン	牛乳 焼き豚 なんと たまご 豚肉 アガー 生クリーム	精白米 上白糖 米油 ごま油	にんじん にはら 椎茸 ねぎ グリンピース もやし	617 21.6	
15	月	○	麦ごはん ほっけの開き焼き 野菜チップス 具だくさんみそ汁	牛乳 ほっけ かつお 削り 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 さつ まいも こんにやく じゃがいも	にんじん かぼちゃ れんこん ごぼう 玉 葱 だいこん ねぎ	624 26.9	
16	火	○	桜入りちらしずし すまし汁 ゆうやけゼリー	牛乳 鶏肉 えび たま ご かつお削り 豆腐 昆布 アガー	精白米 三温糖 上白 糖 米油	にんじん ほうれんそ う 椎茸 かんぴょう たけのこ えのきたけ	608 23.6	
17	水	○	ツナドック ハニーサラダ ABCスープ	牛乳 まぐる缶 鶏肉 ベーコン	パン 三温糖 はちみ つ じゃがいも マヨ ネーズ 米油	にんじん ピーマン ほうれんそう 玉葱 キャベツ きゅうり	635 23.4	
18	木	○	竹の子ごはん 鮭の香味焼き 即席漬け あられ麩のすまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 こんぶ	精白米 もち米 三温 糖 あられ麩	にんじん ほうれんそ う たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	594 28.2	
19	金	○	ターメリックライス ポークビーンズ ベーコンと野菜のソテー	牛乳 豚肉 大豆 ベー コン	精白米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 米油 バター	にんじん さやいんげ ん にんにく 玉葱 キャベツ	641 19.5	
22	月	○	麦ごはん 家常豆腐 ナムル	牛乳 豚肉 生揚げ み そ	精白米 米粒麦 三温 糖 米油 ごま油 ご ま	にんじん こまつな たけのこ キャベツ もやし	619 26.4	
23	火	○	ミートソーススパゲティ マスタードドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 粉チーズ	スパゲティ 三温糖 バター 米油	にんじん 玉葱 キャ ベツ もやし きゅう り	659 26.5	
24	水	○	キャロットライス 芙蓉はい もやしのピリ辛あえ 白菜のスープ	牛乳 かまぼこ たま ご ベーコン 豚肉	精白米 三温糖 ごま 油 ごま 米油	にんじん 椎茸 玉葱 たけのこ もやし は くさい	632 26.0	
25	木	○	きびごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜のごま酢あえ	牛乳 鶏肉	精白米 きび 三温糖 じゃがいも ごま油	にんじん さやいんげ ん にんにく しょう が キャベツ もやし	655 19.9	
26	金	○	ガーリックフランス 大豆入りクリームシチュー くだもの	牛乳 鶏肉 大豆 生ク リーム	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 米油 パ ター	にんじん にんにく 玉葱 くだもの	633 20.7	
29	月		しょうわ ひ <b>昭和の日</b>					
30	火	○	きびごはん 豚肉と豆腐のスープ煮 のりの佃煮 野沢菜のごま炒め	牛乳 豚肉 豆腐 かつ お削り のり	精白米 きび 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん 青梗菜 野 沢菜 たけのこ もや し	601 24.7	

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
3月分平均	629	24.3	20.7	336	2.3	299	0.42	0.56	29	4.6	2.6
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満