

日	曜日	牛乳	献立	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	水	○	揚げパン(きな粉) 肉団子入り野菜スープ マスタードドレッシングサラダ	飲料牛乳 きな粉 豚肉 鶏肉 卵 絹ごし豆腐	ミルクパン 砂糖 春雨 でんぷん サラダ油 ごま油	人参 干し椎茸 ねぎ 生姜 白菜 キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	650
							27.3
2	木	○	きびごはん 豚肉と豆腐のスープ煮 のりの佃煮 わかめとツナの和え物	飲料牛乳 豚肉 木綿豆腐 焼き海苔 わかめ マグロ缶	精白米 きび 砂糖 でんぷん サラダ油 ごま油 エッグフリーマヨネーズ	人参 青梗菜 にんにく 生姜 たけのこ 白菜 キャベツ	622
							25.4
3	金	○	手巻き寿司 うすくず汁(豆腐) いちごバナナア	飲料牛乳 ハム 焼き竹輪 エビ 生クリーム 絹ごし豆腐 手巻き海苔 かまぼこ セラチン	精白米 砂糖 くずでん粉 白ごま	人参 きゅうり えのきたけ ねぎ いちご	633
							28.2
6	月	○	ジャンバラヤ パセリポテト 大根のポトフ	飲料牛乳 鶏肉 エビ ウィンナー ベーコン	精白米 じゃがいも サラダ油 有塩バター	人参 青ピーマン 赤ピーマン パセリ にんにく 玉葱 大根 ホールコーン しめじ	617
							20.9
7	火	○	大豆入り茶飯 ほっけ開き焼き 野菜のアーモンド和え 豚汁	飲料牛乳 大豆 ほっけ 豚肉 みそ 木綿豆腐	精白米 じゃがいも 板こんにやく 砂糖 アーモンド サラダ油	人参 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	623
							31.7
8	水	○	豚キムチ丼 もやしのスープ 果物	飲料牛乳 豚肉 八丁みそ	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん 白すりごま サラダ油 ごま油	ニラ 人参 ねぎ 果物 にんにく 生姜 玉葱 カットキムチ もやし	602
							25.4
9	木	○	キャラットライス コーンサラダ きのこのパイ包みシチュー	飲料牛乳 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	精白米 薄力粉 パイシート 砂糖 ごま油 サラダ油 有塩バター 白ごま	人参 玉葱 ほんしめじ キャベツ キュウリ ホールコーン	649
							20
10	金	○	エクレアパン ミネストローネ もやしのカレー炒め	飲料牛乳 ベーコン ひよこ豆 鶏肉 ホイップクリーム	コッペパン じゃがいも 三温糖 チョコレート 米サラダ油 マカロニ	人参 トマト水煮缶 トマトジュース パセリ 青ピーマン にんにく 玉葱 もやし	632
							20.3
13	月	○	ライスコロケ 練馬スパゲッティ	飲料牛乳 卵 マグロ缶詰 豚肉 ダイスターズ 刻み海苔	精白米 小麦粉 パン粉(乾・生) 砂糖 スパゲッティ オリーブオイル サラダ油	人参 トマトジュース 玉葱 大根	724
							27.5
14	火	○	麦ご飯 さかなの西京焼き ごま和え 吉野汁	飲料牛乳 さわら みそ 鶏肉 油揚げ かまぼこ	精白米 米粒麦 里芋 砂糖 でんぷん 焼麩 突きこんにやく ごま	小松菜 人参 三つ葉 生姜 もやし 大根 ねぎ	609
							29.7
15	水	○	回鍋肉丼 ビーフンスープ	飲料牛乳 豚肉 みそ ベーコン 絹ごし豆腐	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん ラー油 ビーフン サラダ油 白ごま ごま油	人参 青ピーマン ねぎ にんにく キャベツ 白菜	615
							22.8
16	木	○	きびごはん 生揚げの肉みそがけ 野菜の生姜和え	飲料牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	精白米 きび 砂糖 でんぷん サラダ油	人参 にんにく 生姜 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり	632
							24.5
17	金	○	照り焼きチキンバーガー ABCスープ 果物	飲料牛乳 鶏肉 ベーコン	丸パン 砂糖 じゃがいも 米サラダ油 アルファベットマカロニ エッグフリーマヨネーズ	人参 ほうれん草 生姜 キャベツ 玉葱 マッシュルーム ホールコーン 果物	610
							27.4
20	月	春分の日					
21	火	○	ジャージャー麺 フルーツパンチ	飲料牛乳 寒天缶 豚肉 大豆 みそ 八丁みそ	蒸し中華麺 砂糖 くずでん粉 でんぷん ごま油 サラダ油 炭酸飲料	人参 生姜 たけのこ 干し椎茸 にんにく ねぎ もやし きゅうり ミカン・パイン・黄桃 (缶)	712
							24.2
22	水	○	かつカレーライス コールスローサラダ お楽しみデザート	飲料牛乳 豚肉 卵 生クリーム	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉(乾) サラダ油 有塩バター	人参 にんにく 生姜 玉葱 ホールコーン キャベツ	762
							27.8
23	木	修了式					
24	金	卒業式					

※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	646	25.6	21.5	333	2.2	197	0.47	0.56	31	4.4	2.8
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満