

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)
			赤・血や肉になる	黄・熱や力のもと	緑・体の調子を整える	たんぱく質(g)
3	月	牛乳 変わりクツパ ごまごぼう くだもの	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 砂糖 でん粉 ごま 米油 ごま油 さつま芋	にんにく 生姜 玉ねぎ ニラ 人参 ねぎ もやし 干し椎茸 竹のこ みつば ごぼう 果物	637 16.1
4	火	牛乳 梅ちりごはん 五色煮 さばの文化干し焼き	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 さば	米 米油 じゃがいも 砂糖	人参 干し椎茸 玉ねぎ いんげん コーン	665 25.4
5	水	牛乳 ココアパン ミネストローネ スパニッシュオムレツ 果物	牛乳 ウィナー ベーコン たまご チーズ 生クリーム いんげん豆	ココアパン 米油 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも マカロニ	にんにく ほうれん草 セロリ 人参 玉ねぎ トマト キャベツ 果物	668 25.1
6	木	牛乳 麦いりごはん 福神漬 果物 ポークカレー(大豆入り)	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム	米 米粒麦 米油 ざらめ じゃがも 小麦粉 ハター	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 福神漬 果物	715 20.8
7	金	牛乳 なすとトマトのスパゲティ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ みそ ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 なす トマト パイン もも みかん りんご トマトピューレ	655 24.2
10	月	牛乳 マーガリンパン 魚のフライ インディアンポテト 野菜スープ	牛乳 鱈 たまご ベーコン 鶏肉	マーガリンパン ハター 米油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	にんにく パセリ 人参 玉ねぎ キャベツ コーン いんげん	642 27.9
11	火	牛乳 炒り豆腐丼 果物 舟きゅうり	牛乳 豚肉 たまご 豆腐 やきのり	米 米粒麦 米油 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ きゅうり 果物	587 26.4
12	水	牛乳 ごぼう入りドライカレー 果物 ホイル野菜フレンチドレッシング	牛乳 豚肉	米 ハター 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ ピーマン 干しぶどう 人参 ごぼう トマトピューレ キャベツ いんげん 果物	607 19.1
13	木	牛乳 ダイスターズパン 春雨スープ 桜えび入りたまご焼き ミトマト	牛乳 鶏肉 たまご さくらえび 豚肉	ダイスターズパン 米油 砂糖 春雨 ごま油	生姜 干し椎茸 人参 白菜 玉ねぎ パセリ チンゲン菜 ミトマト	581 28.9
14	金	牛乳 ごはん 生揚げとわかめのみそ汁 ハンバーグ 野菜の生姜醤油あえ	牛乳 豚肉 チーズ みそ たまご 生揚げ わかめ	米 パン粉	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 生姜 ねぎ	635 29.4
17	月	敬老の日				
18	火	牛乳 五目豆腐丼 果物 華風大根	牛乳 豆腐 鶏肉 むきえび	米 米粒麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 竹のこ ねぎ グリンピース 大根 果物	578 21.3
19	水	牛乳 チリドッグ ポイルキャベツ フライドポテト きこのスープ	牛乳 ウィナー ベーコン 鶏肉 豆腐	コッパパン 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ 干し椎茸 チンゲン菜 えのきたけ	609 22.4
20	木	牛乳 きび入りしらすわかめごはん 筑前煮 オクラのおかかあえ	牛乳 しらす干し わかめ 鶏肉 さつま揚げ 鰹節	米 きび 米油 さといも 砂糖	人参 ごぼう 竹のこ きぬさや こんにやく 干し椎茸 オクラ もやし	582 24.3
21	金	牛乳 ごはん さんまの生姜煮 むらくも汁 白菜のゆかりあえ	牛乳 さんま 豆腐 鶏肉 たまご	米 砂糖 かたくり粉	人参 干し椎茸 玉ねぎ 小松菜 ねぎ 白菜 ほうれん草	633 25.4
24	月	牛乳 栗ごはん 鶏肉の照り焼き 野沢菜のごま炒め 沢煮椀	牛乳 鶏肉 豚肉	米 もち米 栗 ごま 米油 ごま油	生姜 もやし 野沢菜 人参 きぬさや えのきたけ 干し椎茸 竹のこ 冬瓜	569 23.9
25	火	牛乳 ジャンバラヤ ワンタンスープ お誕生日デザート	牛乳 ウィナー 大豆 豚肉 生クリーム	米 ハター 米油 プリンの素 ワンタンの皮 ごま油	にんにく 人参 コーン ピーマン ねぎ 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 もやし	595 18.4
26	水	牛乳 セサミパン いかしゅうまい ポテトスープ 果物	牛乳 いか はんぺん たまご 鶏肉 いんげん豆	セサミパン ごま油 米油 でん粉 じゃがいも しゅうまいの皮	生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ ピーマン 人参 グリンピース キャベツ コーン 果物	594 27.5
27	木	牛乳 ごはん ししゃもの南蛮漬け のっぺい汁 野菜のナムル	牛乳 ししゃも 鶏肉	米 米油 でん粉 ごま油 さといも ごま 小麦粉	ねぎ 人参 大根 もやし 小松菜	582 20.9
28	金	牛乳 五目うどん 月見団子 えだまめの塩ゆで	牛乳 豚肉 油揚げ 小豆	うどん 白玉粉 砂糖	人参 大根 竹のこ 干し椎茸 白菜 ねぎ 小松菜 えだまめ	585 24.6

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。
ご意見ご要望などございましたら学校へお寄せください。