

2021年  
3月  
の  
献  
立

日	曜日	牛乳	献立				主な食品と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			主食	主菜	副菜	デザート	主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		
							魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	穀類・芋・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜	
1	月	○	★タコライス		★ABCパスタスープ		豚肉 ベーコン レンズ豆	チーズ 牛乳	米 しゅうまいの皮 マカロニ	油	ピーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	936 32.5
2	火	○	ごはん	鮭のバター醤油焼き	うどの和風サラダ	★キャベツのみそ汁	鮭 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖	バター ごま油 ごま	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり うど えのきたけ ねぎ	752 34.8
3	水	○	菜の花ちらし	★鶏の照り焼き (日南地鶏)	梅和え	花麩汁	えび 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖 麩	油	にんじん さやえんどう 菜の花 ほうれん草	生薑 かんぴょう しいたけ れんこん きゅうり 大根 梅 たけのこ	776 34.0
4	木	○	★みそラーメン		★大学芋	果物	豚肉 みそ	牛乳	中華麺 砂糖 さつま芋 みずあめ	油 ごま油 ごま	にんじん	生薑 にんにく たまねぎ キャベツ コーン もやし ねぎ 果物	897 27.3
5	金	○	★わかめごはん	★いかのかりん揚げ	生姜和え	★豚汁	いか 豚肉 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 こんにやく 砂糖	油	にんじん ほうれん草	生薑 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	733 30.7
8	月	○	★キムチチャーハン		★ナムル	中華なるとスープ	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	米 麦 砂糖	油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生薑 キムチ ねぎ きゅうり もやし たまねぎ キャベツ	763 28.8
9	火	○	鮭菜ごはん	★肉じゃが	磯和え	★白玉 あずき	鮭 豚肉 小豆 豆腐	牛乳 焼きのり	米 砂糖 じゃが芋 白玉粉	油	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ もやし 生薑 たまねぎ しいたけ	903 33.2
10	水	○	★練馬スパゲティ		★パリパリサラダ	★ほうれん草 マフィン	ツナ 卵	牛乳 ひじき	スパゲティ 砂糖 しゅうまいの皮 小麦粉	オリブオイル 油 バター	にんじん 小松菜 ほうれん草	大根 レモン キャベツ もやし たまねぎ	938 32.9
11	木	○	★フレンチトースト	★クリームシチュー	レモンドレッシング サラダ	卵 ベーコン 鶏肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	バター 油	にんじん ブロッコリー	きゅうり もやし 大根 レモン にんにく たまねぎ マッシュルーム	826 29.1	
12	金	○	ごはん	★鶏のから揚げ (日向地鶏)	糸寒天サラダ	三つ葉のかきたま汁	鶏肉 ツナ 豆腐 卵	牛乳 寒天	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	にんじん みつば	生薑 にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	825 30.1
15	月	○	★ココア揚げパン	★ポトフ	★かみかみサラダ	すもめ ベーコン ウインナー	牛乳	パン 砂糖 じゃが芋	油	にんじん	大根 きゅうり たまねぎ にんにく セロリ キャベツ	782 27.4	
16	火	○	★肉汁うどん		★みそポテト	★桃ゼリー	豚肉 油揚げ かまぼこ 卵 みそ	牛乳 アガー	うどん じゃが芋 片栗粉 小麦粉 砂糖	油	にんじん 小松菜	たまねぎ しいたけ ねぎ 桃	833 33.5
17	水	ヨー 牛乳	★カレーライス		フレンチサラダ	★フルーツ ポンチ	豚肉 いんげん豆	コーヒー牛乳	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉	油 バター	にんじん	にんにく 生薑 たまねぎ キャベツ きゅうり みかん パイン 桃 りんご ぶどう	954 28.4
18	木	○	ごはん	さばのみそ煮	じゃこサラダ	すいとん	さば みそ 卵 鶏肉	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	米 砂糖 小麦粉	油	にんじん	生薑 ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 大根	899 39.2
22	月	○	麻婆豆腐丼		たけのこスープ	果物	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	牛乳	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	にんじん チンゲン菜	にんにく 生薑 しいたけ たけのこ ねぎ 白菜 きくらげ 果物	810 32.5
23	火	○	ふきの香りごはん	えびフライ	菜の花の辛子和え	沢煮椀	鶏肉 油揚げ えび 卵 豚肉	牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	油	にんじん 菜の花 ほうれん草	ふき もやし きゅうり ごぼう 大根 たけのこ えのきたけ	756 33.0
24	水	○	コーンピラフ	きのこのつぼ焼き	春野菜サラダ	果物	ベーコン 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	米 麦 小麦粉 パイ 砂糖	バター 油	にんじん ピーマン スナックえんどう アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム コーン しめじ えのきたけ キャベツ 果物	928 25.5

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

★はリクエストアンケートで各部門上位5位にランクインしたメニューです。

