



3月 献立表



実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜日	牛乳		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	○	麦ごはん・むらくも汁 いわしのぬか煮 東京うどの和風サラダ	いわし とり肉 卵 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ キャベツ うど えのきたけ	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま	756	18.1
2	水	シヨア	柏パン・おみくじコロッケ ボイルキャベツ 麦入りトマトスープ	豚肉 卵 うずら卵 ウィンナー ベーコン 鶏肉 いんげん豆	シヨア 脱脂粉乳 チーズ	にんじん トマト缶 パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく セロリ ズッキーニ	シヨアパン じゃがいも 砂糖 大麦 小麦粉 パン粉 マカロニ	米ぬか油	763	12.7
3	木	○	菜の花ちらし寿司 みぞれ汁 桜もち	えび 鶏肉 はんぺん 卵 豆腐 小豆	牛乳	にんじん なばな 小松菜	かんぴょう 大根 干しいたけ れんこん なめこ えのきたけ ねぎ かつお節	米 片栗粉 白玉粉 上新粉 砂糖	米ぬか油	794	15.3
4	金	○	炒り豆腐丼 みそけんちん汁 果物(みかん)	鶏肉 豆腐 とり肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	干しいたけ たけのこ グリーンピース ごぼう ねぎ 大根 みかん	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	米ぬか油	799	18.1
7	月	○	★みそラーメン めんまの炒め煮 ★たこ焼きポテト	豚肉 なたと みそ たこ ベーコン かつお節	牛乳 青のり	にんじん にら	生姜 たまねぎ 白菜 もやし セロリ コーン ねぎ にんにく しなちく	中華めん じゃがいも 片栗粉 砂糖	米ぬか油 ラード ごま油 白ごま	838	15.2
8	火	○	麦ごはん・石狩汁 のりのつくだ煮 大根ぎょうざ	豚肉 鮭 レンズ豆 豆腐 みそ	牛乳 のり	にら にんじん	キャベツ 大根 にんにく たまねぎ 生姜 ごぼう	米 麦 砂糖 ぎょうざの皮 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	ごま油 米ぬか油	747	15.9
9	水	○	★キムチチャーハン チンゲン菜としめじのスープ ★フルーツポンチ	豚肉 豆腐 卵 えんどう豆	牛乳 寒天	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しめじ キムチ たまねぎ みかん缶 ハイン缶 桃缶	米 麦 砂糖 片栗粉 みずあめ	米ぬか油 白ごま	747	15.0
10	木	○	★揚げパン ジャーマンポテト 肉団子スープ	きな粉 卵 ベーコン レンズ豆 豚肉 豆腐	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ 白菜 干しいたけ 生姜 もやし	ミルクパン 砂糖 春雨 じゃがいも 片栗粉	米ぬか油 白すりごま バター ごま油	780	15.6
11	金	○	やこめ・おくずがけ 笹かまの磯辺揚げ 野菜の生姜醤油	大豆 豆腐 ささかまぼこ 卵 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜 さやいんげん	干しいたけ キャベツ もやし 生姜 ごぼう 大根	米 もち米 小麦粉 里いも 焼きふ 砂糖 こんにゃく 片栗粉	米ぬか油	749	16.5
14	月	○	ハッシュドポーク ひじきサラダ 果物(清見オレンジ)	豚肉 みそ	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし オレンジ	米 麦 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油 バター ごま油 白ごま	750	12.7
15	火	○	ごまごはん・さつま汁 ぶりの照り焼き 野菜のおろしあえ	ぶり 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし ごぼう ねぎ 大根	米 麦 砂糖 こんにゃく さつまいも	白ごま 黒ごま 米ぬか油	811	16.9
16	水	○	鯛めし・お祝いすまし汁 ★とりのからあげ 紅白寒天	たい 鶏肉 油揚げ 豆腐 なたと	牛乳 寒天 生クリーム	にんじん 水菜 小松菜	ごぼう 生姜 大根 えのきたけ いちご	米 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	830	16.6
17	木	○	麦ごはん ししゃものカレー揚げ 豚肉の三州煮	卵 豚肉 厚揚げ いか	牛乳 子持ちししゃも	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ 干しいたけ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	米ぬか油	827	18.6
22	火	○	こぎつねごはん・里いものみそ汁 厚焼きたまご もやしと小松菜のからしあえ	鶏肉 卵 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう しめじ グリーンピース 干しいたけ たまねぎ もやし にんにく 生姜 大根	米 麦 砂糖 里いも	米ぬか油 ごま油 白ごま	741	18.1
23	水	○	ほうとう風うどん 天ぷら(えび・さつまいも) 白菜のあさ漬け	豚肉 みそ 油揚げ いか 卵	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	干しいたけ たまねぎ ねぎ 白菜 大根 生姜	うどん 里いも さつまいも 小麦粉	米ぬか油	765	16.6
24	木	○	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツスープ お菓子な生卵	鶏肉 豚肉 ひよこ豆	牛乳 生クリーム チーズ 寒天	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ キャベツ コーン 桃缶 りんごジュース	米 麦 小麦粉 砂糖	バター 米ぬか油	824	11.9

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数16回

- ◎ 1日は3年生給食なしです。3年生は16日で給食終了です。
- ◎ 18日は、卒業式のため全校給食なしです。
- ◎ ★マークはリクエスト献立です。

今年度の給食は、3月24日(3年生は3月16日)で終了です。
来年度の給食は4月8日(新1年生は4月11日)から始まります。

