



実施日	献立名	献立の食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
		赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える			
8 水	チリビーンズライス ぎゅうにゅう ABCスープ	ぶたひきにく だいず レンズまめ ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめあぶら じゃがいも マカロニ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマトかん トマトピューレ ピーマン えのきたけ ごまつな	642	15.4	25.2
9 木	せきはん ぎゅうにゅう わふうとうふハンバーグ ちくわとやさいのあえもの わかたけじる	ささげ ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ おから ちくわ かつおぶし わかめ あぶらあげ	もちごめ こめ くるごま かたくりこ さとう こめあぶら	たけのこ たまねぎ キャベツ ごまつな ねぎ	598	18.2	30.9
10 金	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨネーズやき いそのかあえ ごじる	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ ほしのり だいず あつあげ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) こんにやく	にんじん もやし のらぼうな だいこん ねぎ	573	19.6	28.3
13 月	かじょうどうふどん ぎゅうにゅう ちゅうかサラダ	あつあげ ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう ハム	こめ さとう こめあぶら かたくりこ マロニー ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ ねぎ もやし きゅうり	672	15.7	32.0
14 火	コメッコチキンカレーライス ぎゅうにゅう オニオンドレッシングサラダ	とりにく レンズまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	638	12.9	28.5
15 水	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう にんじんだレッシングサラダ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ ぎゅうにゅう さとう こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	614	17.9	33.1
16 木	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのトマトパンこやき フレンチサラダ かぶとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう たら チーズ ぶたにく ベーコン	こめ オリーブゆ パンこ さとう こめあぶら	にんにく たまねぎ トマトかん キャベツ ごまつな コーン にんじん しょうが かぶ	574	17.6	28.9
17 金	わかめごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ キャベツのレモンあえ とんじる	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ みそ	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモン ごぼう だいこん ねぎ	645	15.4	31.4
20 月	ぶたどん ぎゅうにゅう とうにゅうじたてのやさしいじる	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	こめ こめあぶら しらたき さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ だいこん ごぼう キャベツ ねぎ	626	17.6	29.5
21 火	ピザトースト ぎゅうにゅう コーンシチュー	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	しょくパン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ にんじん コーン	662	16.6	44.7
22 水	じゃごごはん ぎゅうにゅう にくどうふ わかめサラダ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ こめあぶら こんにやく さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	611	17.3	29.9
23 木	ごはん ぎゅうにゅう やささばのねぎダレ ほうれんそうのおひたし こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう さば とりにく あつあげ	こめ さとう こめあぶら こんにやく しろごま(ねり) しろすりごま	しょうが ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん れんこん ごまつな	657	18.9	35.2
24 金	キムチチャーハン 牛乳 カリカリワンタンサラダ わかめスープ ぶどうゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ アガー	こめ ごまあぶら こめあぶら さとう ワンタンのかわ あぶら じゃがいも	たまねぎ ねぎ キムチ ピーマン キャベツ もやし にんじん えのきたけ ぶどうジュース	608	13.9	29.6
27 月	きなこあげパン ぎゅうにゅう にくだんごいりはるさめスープ かいそうサラダ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく わかめ とさかのり ハム	ねじりパン あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ しろごま こめあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが ねぎ はくさい ごまつな キャベツ もやし きゅうり	618	17.3	43.3
28 火	たけのごごはん ぎゅうにゅう ししゃものそべあげ みぞれじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく とうふ	こめ こめあぶら さとう こむぎこ あぶら かたくりこ	たけのこ みつば にんじん なめこ ごまつな ねぎ だいこん	610	18.4	34.5
30 木	ごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに ひじきいりあつやきたまご さつまじる	ぎゅうにゅう のり とりひきにく ひじき たまご とりにく みそ	こめ さとう こめあぶら さつまいも こんにやく	しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ ごまつな	594	16.8	25.5

※ 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

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	621	16.8	32.0	2.6	349	96	2.3	200	0.29	0.44	14	5.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

3月に使用した食材の主な産地

人参・・・千葉 玉ねぎ・・・北海道 じゃがいも・・・北海道 キャベツ・・・東京 きゅうり・・・群馬 えのきたけ・・・長野
白菜・・・東京 ねぎ・・・茨城 小松菜・・・東京