



# 令和5年 3月の献立表



実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水		スパゲティミートソース ★ひよこまめサラダ サイダーゼリー	ぶたひきにく ぎゅうミンチ だいず ぎゅうにゅう ひよこまめ かんてん	スパゲティ こめぬかあぶら さとう ジュース	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり みかんかん	690	18.0	30.1	2.7
2	木		★キムチチャーハン ★ヤムニョムチキン トックスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう でんぶん あぶら トック	たまねぎ ねぎ キムチ(7種*27品不使用) ピーマン にんにく しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな	667	14.0	35.1	2.9
3	金		【桃の節句】 ごもくずし ぎんだらのさいきょうやき なのはなのすましじる くろみつまっちゃプリン	とりひきにく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう ぎんだら みそ とうふ かまぼこ アガー とうにゅう	こめ さとう くるごとう	しょうが ほししいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやえんどう なばな	667	15.8	31.0	3.0
6	月		マーボー豆腐どん きりぼしときゅうりのさっぱりあえ ことうきなごドーナッツ	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご きなこ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しらたまこ こむぎこ あぶら くるごとう	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	753	15.8	29.6	2.2
7	火		ごはん のりのつくだに じゃがいものそぼろに みそドレサラダ	ぎゅうにゅう のり ぶたひきにく みそ	こめ さとう こめぬかあぶら じゃがいも しらたき かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	594	14.4	26.8	1.9
8	水		パセリライス ビーフストロガノフ いろどりサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく レンズまめ なまクリーム アガー とうにゅう	こめ こめぬかあぶら こめこ さとう バター さつまいも	パセリ にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ ブロッコリー	664	14.0	27.7	2.4
9	木		★みそラーメン きびなごのからあげ キャベツのこんぶあえ	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう きびなご しおこんぶ	ちゅうかめん ごまあぶら こめぬかあぶら ラード かたくりこ あぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさい たまねぎ もやし コーン たらキャベツ	639	19.1	32.4	3.6
10	金		★きなこあげパン スタミナサラダ カブとおこめのポタージュスープ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく とりもも なまクリーム	マーガリンパン あぶら さとう こめあぶら こんにゃく ごまあぶら こめ こめぬかあぶら じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん かぶ セロリー たまねぎ コーン パセリ	615	16.8	38.9	3.1
13	月		とりにくのしおこうじづけどん じゃがいものみそしる カップみたらしだんご	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ さとう こめあぶら かたくりこ じゃがいも しらたまだんご	しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん こまつな	673	15.6	26.3	2.2
14	火		サイコロステーキライス グリーンサラダ やさいとこのスープ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら バター こめぬかあぶら さとう	にんにく パセリ キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ しめじ コーン ほうれんそう	625	13.0	45.2	2.5
15	水		わかめごはん とりのからあげ ほうれんそうのおひたし すましじる いちご	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし とりもも かまぼこ	こめ かたくりこ あぶら こんにゃく	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん かぶ みつば いちご	588	15.2	30.9	3.0
16	木		せんだいふどん からしあえ さつまじる	たまご ぎゅうにゅう とりむね みそ	こめ さとう あぶらふ かたくりこ こめぬかあぶら ごまあぶら こんにゃく さつまいも	たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ しょうが	643	15.7	25.6	2.7
17	金		ごはん ねりまるキャベツのメンチカツ だいこんとわかめのすのもの しおとんじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず わかめ ぶたにく とうふ	こめ こめぬかあぶら パンこ こむぎこ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん しょうが ごぼう ねぎ	666	14.5	33.6	1.9
20	月		★ボークカレー イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ こめぬかあぶら じゃがいも マーガリン こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり さやいんげん あかピーマン コーン みかんかん パインアップルかん ももかん	730	12.2	28.7	2.6
22	水		【6年生卒業おめでとう献立】 せきはん ぶりのてりやき こまつなのおひたし とうふだんごじる せとか	ささげ ぎゅうにゅう ぶり けずりぶし とりもも とうふ	こめ もちごめ くるごま さとう かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも しらたまこ	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん せとか	678	18.3	28.0	2.6

※ 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15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 (ugRAE)	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	659	15.5	31.3	2.6	321	92	2.3	244	0.27	0.41	17	6.0