

3月 予定献立表



日(曜)	献立名	献立の材料	かみかみ献立	ブックスランチ
3(月)	牛乳	牛乳		
ひなまつりこんだて	ひなすし	米 かんびょう 米酢 食塩 砂糖 にんじん えび でん粉 酒 干しいたけ さやえんどう れんこん しょうゆ みりん		
☆623 ◎32.4	とりにくのくわやき	鶏肉 しょうゆ 赤みそ 砂糖 みりん チキンガラスープ		
	なのはないますましじる	豆腐 だいこん こまつな なばな 麩 わかめ えのきたけ 酒 食塩 しょうゆ(しろ) かつお節		
	やきのり	のり		
	さくらもち	さくらもち(小豆・砂糖・麦芽糖・寒天・食塩・もち米・桜葉塩漬)		
4(火)	牛乳	牛乳		
	むぎごはん	米 麦		
☆653 ◎27.9	なっとう	大豆 納豆のたれ		
	とうふのやくみソース	豆腐 米粉 でん粉 油 にんにく しょうが ねぎ 砂糖 米酢 しょうゆ		
	かきたまじる	わかめ 鶏卵 にんじん たまねぎ こまつな しょうゆ 食塩 かつお節 チキンガラスープ でん粉 桜ちらし蒲鉾(スケソウダラ・タビオカ・馬鈴薯でん粉・砂糖・発酵調味料・食塩・加工油脂・トマト色素)		
5(水)	牛乳	牛乳		
	チョコツイストパン	ツイストパン チョコレート(植物油・砂糖・ココア・全粉乳・カカオマス・乳化剤)		
☆679 ◎25.4	ポークビーンズ	にんにく じゃがいも グリンピース からし粉 ホックガラスープ ひよこ豆 油 砂糖 食塩 白こしょう トマトピューレ ケチャップ ベーコン 豚肉 大豆 たまねぎ にんじん ウスターソース		
	こんにゃくサラダ	こんにゃく だいこん きゅうり 食塩 コーン 米酢 油 砂糖 しょうゆ 白こしょう		
6(木)	牛乳	牛乳		
	むぎごはん	米 麦		
☆609 ◎24.4	カラスカレイのバジルフライ	カラスカレイのバジルフライ(カラスカレイ・パン粉・バターミックス・バジル・塩・胡椒・小麦粉・加工澱粉・乳化剤)		
	はくさいのごまあえ	はくさい こまつな 緑豆もやし しょうゆ 砂糖 ごま		
	なめこじる	豆腐 たまねぎ だいこん 赤みそ 白みそ かつお節 なめこ ねぎ		
	デコボン	デコボン(柑橘類)		
7(金)	牛乳	牛乳		
	ごもくうどんのしる	鶏肉 しょうゆ 食塩 砂糖 油揚げ にんじん しめじ ねぎ だいこん ごぼう ねぎ かつお節 みりん		
☆571 ◎24.7	(じごなうどん)	地粉うどん		
	わかめのすのも	わかめ キャベツ きゅうり 食塩 砂糖 りんご酢 ごま油 しょうゆ		
	きびなごのかりかりフライ	きびなごのかりかりフライ(きびなご・還元水飴・たん白加水分解物・砂糖・しょうが・食塩・発酵調味料・じゃがいも・でん粉 玄米粉・植物油脂・食塩・酵母エキス・香辛料) 油		
	いちご	いちご		
10(月)	牛乳	牛乳		
	きびいりごはん	米 きび		
☆586 ◎24.5	しせんとうふ	しょうが 油 砂糖 酒 しょうゆ 黒ソース テンメンジャン トウバンジャン パイタン ごま油 でん粉 豚肉 豆腐 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく		
	こまつなとわかめのサラダ	こまつな きゅうり 食塩 コーン わかめ しょうゆ ごま油 米酢 砂糖		
	あおうめゼリー	あおうめゼリー(ぶどう糖果糖液糖・グラニュー糖・果糖・ポリデキストロース・うめ果汁)		
11(火)	牛乳	牛乳		
	フラワーロールパン	フラワーロール(乳無し)		
☆609 ◎24.2	じゃがいもとしろはな まめのクリームに	鶏肉 白滝豆ペースト チンタン 牛乳 食塩 白こしょう 小麦粉 バター 油 グリンピース ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム チーズ		
	ほうれんそうサラダ	えだまめ しょうゆ 油 米酢 砂糖 たまねぎ ほうれんそう キャベツ 食塩		
12(水)	牛乳	牛乳		
☆673 ◎25.6	ソイどん	大豆 しゆんぎく カレー粉 でん粉 豚肉 みりん 砂糖 たまねぎ しょうゆ ベーコン にんにく		
	もちむぎごはん	米 もち麦		
	スパイシーポテト	じゃがいも 油 香草塩		
	いそかあえ	こまつな 緑豆もやし のり しょうゆ 和風だし		
	せとか	せとか(柑橘類)		
13(木)	牛乳	牛乳		
	なのはなごはん	米 こまつな 酒 しょうゆ 食塩 鶏卵 砂糖 油 しょうゆ(しろ)		
☆634 ◎29.1	いかのかりんあげ	いか でん粉 油 砂糖 しょうゆ みりん		
	さわにわん	豚肉 酒 ごぼう かつお節 食塩 でん粉 にんじん だいこん ねぎ 生揚げ しらたき 油 しょうゆ		
14(金)	牛乳	牛乳		
☆579 ◎19.6	ナポリタンスパゲッティー	スパゲッティ ハム にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン 白ワイン ケチャップ ウスターソース 食塩 白こしょう 油		
	ひじきのマリネ	ひじき にんじん 緑豆もやし きゅうり 食塩 しょうゆ 和風だし 砂糖 米酢 油 白こしょう		

日(曜)	献立名	献立の材料	かみかみ献立	ブックスランチ	
☆17(月) @たんぱく質	牛乳	牛乳			
☆589 @22.7	むぎごはん	米 麦			
	じゃこふりかけ	こまつな ごま油 酒 食塩 ちりめんじゃこ みりん ごま			
	じゃがいものにくみそソース	じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん 油 酒 和風だし 砂糖 しょうゆ 赤みそ みりん			
	なめたけあえ	にんじん キャベツ 緑豆もやし えのきたけ しょうゆ 和風だし			
18(火)	牛乳	牛乳			
☆633 @29.3	ライスボールパン	ライスボールパン			
	ポトフ	バイタン コンソメ ローリエ粉 白ワイン 食塩 白こしょう 豚肉 じゃがいも たまねぎ かぶ根 かぶ葉 にんじん キャベツ セロリー 油			
	ツナサラダ	たまねぎ 油 米酢 砂糖 食塩 白こしょう キャベツ きゅうり コーン まぐろ水煮			
	きよみオレンジ	清見オレンジ(柑橘類)			
19(水)	牛乳	牛乳			
おいおいこんだて	せきはん	米 もち米 あずき 油 酒 食塩 ごま			
☆685 @25.3	さわらのたつたあげ	さわらの竜田揚げ(さわら・しょうゆ・しょうが・みりん・でん粉・米粉)油			
	さつまじる	鶏肉 油 ごぼう だいこん にんじん さつまいも こんにゃく ねぎ 油揚げ かつお節 赤みそ 白みそ			
	プリン	乳卵大豆不使用プリン(砂糖・水溶性食物繊維・植物油脂クリーミング食品・ぶどう糖果糖液糖・水あめ)			
<ul style="list-style-type: none"> ・はし・スプーン・フォークは、給食室で用意します。ご家庭から持参されたものも使用可能です。 ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。 ・給食では、サラダやおひたしなどの野菜を加熱調理しております。 					
				平均栄養量	
				エネルギー	623 kcal
				たんぱく質	25.7 g