

3月給食予定献立表



日	曜	献立名	おもに使われる食品名			アレルギー物質該当原材料名 (食品表示法に基づく28品目)	栄養価	
			おもに熱や力になる食品 (きいろ)	おもに血や肉や骨になる食品 (あか)	おもにからだの調子をととのえる食品 (みどり)		エネルギー kcal	蛋白質 g
2	月	ごはん	ごはん				669	29.3
		牛乳		牛乳		乳		
		豆腐とえのきたけのみそ汁		煮干し粉 みそ 豆腐 わかめ	えのきたけ ねぎ	大豆		
		ハンバーグのおろしソースかけ	さとう ごま	ハンバーグ	だいこん	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま		
		大豆の磯煮	油 さとう	ひじき 大豆 油あげ さつまあげ とり肉	にんじん こんにゃく	小麦 大豆 鶏肉	806	35.0
3	火	すめし	すめし				667	25.4
		牛乳		牛乳		乳		
		菜の花のすまし汁		豆腐のミートボール	にんじん だいこん ねぎ なのはな	小麦 大豆 豚肉 鶏肉		
		エビカツ	油	エビカツ		小麦 えび		
		五目ちらしずしの具	油 さとう	とり肉 かまぼこ 炒り卵	しいたけ ごぼう にんじん かんぴょう えだまめ	小麦 大豆 卵 鶏肉		
		ひなあられ				782	29.0	
4	水	地粉うどん	地粉うどん			小麦	687	21.7
		牛乳		牛乳		乳		
		カレー南蛮うどんの汁	油 カレールウ でんぶん	ぶた肉	にんじん たまねぎ ねぎ	小麦 乳 大豆 豚肉 りんご バナナ		
		ゼリーフライ	油 ゼリーフライ			小麦 大豆 りんご		
		はちみつレモンポンチ	はちみつレモンゼリー		みかん缶 バイン缶 おとう缶	もも	853	25.9
5	木	揚げパン(ココア)	油 ツイストパン さとう			小麦 大豆	579	23.5
		牛乳		牛乳		乳		
		ポトフ	じゃがいも	ベーコン ぶた肉	たまねぎ にんじん だいこん マッシュルーム ブロッコリー	小麦 乳 大豆 豚肉 鶏肉		
		スパニッシュオムレツ		スパニッシュオムレツ		乳 卵 豚肉		
		〇ヨーグルト		ヨーグルト		乳		
						656	28.2	
6	金	ごはん	ごはん				668	20.6
		牛乳		牛乳		乳		
		たらとチンゲンサイのスープ	でんぶん ごま油 春雨	たら 卵	しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ ねぎ	小麦 大豆 卵 牛肉 豚肉 鶏肉 ゼラチン ごま		
		春巻き	油	春巻き		小麦 大豆 鶏肉 ごま		
		切りぼしだいこんサラダ		茎わかめ	切りぼしだいこん にんじん きゅうり とうもろこし			
		香りごまドレッシング	香りごまドレッシング		小麦 卵 大豆 ごま	761	23.6	
9	月	ごはん	ごはん				650	27.6
		牛乳		牛乳		乳		
		豚汁	油 じゃがいも	ぶた肉 煮干し粉 みそ 豆腐	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	大豆 豚肉		
		肉シュウマイ(小2個・中2個)		肉シュウマイ		小麦 大豆 豚肉 鶏肉		
		小松菜の煮びたし		油あげ	こまつな	小麦 大豆		
		〇さくらゼリー(中学校のみ)	さくらゼリー			796	32.0	
10	火	ごはん	ごはん				653	21.9
		牛乳		牛乳		乳		
		ジョア(マスカット)		ジョア(マスカット)				
		大豆入りキーマカレー	油 カレールウ じゃがいも	ぶた肉 だいず 粉チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース	小麦 乳 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉 りんご バナナ ごま		
		加須こいのぼりコロッケ	油 加須こいのぼりコロッケ			小麦		
		ソース				大豆 りんご		
		きゅうりときくらげのサラダ		もやし にんじん きゅうり きくらげ とうもろこし		782	26.3	
		バンバンジードレッシング	バンバンジードレッシング		小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま ゼラチン			
11	水	茶めし	茶めし			小麦 大豆	657	24.2
		牛乳		牛乳		乳		
		八杯汁	油 でんぶん さといも	あつあげ	ごぼう しいたけ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	小麦 大豆		
		さばのガーリック焼き		さばのガーリック漬け		さば		
		りんご		りんご		798	29.1	
12	木	こどもパン	こどもパン			小麦 大豆	670	27.0
		牛乳		牛乳		乳		
		クリームシチュー	バター 油 じゃがいも ホワイトルウ	ベーコン ぶた肉 牛乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー	小麦 乳 大豆 豚肉 鶏肉		
		チキンナゲット(小2個・中3個)		チキンナゲット		大豆 鶏肉		
		ほうれん草とコーンのソテー	油	ほうれん草 たまねぎ とうもろこし にんじん		小麦 乳 大豆 鶏肉	839	34.2
13	金	ごはん	ごはん				720	25.6
		牛乳		牛乳		乳		
		卵とコーンの中華スープ	でんぶん ごま油	とり肉 卵	にんじん とうもろこし ねぎ	小麦 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉 卵 ゼラチン ごま		
		とりのからあげ	油 でんぶん	とり肉 生姜醤油漬け		小麦 大豆 鶏肉		
		ポイルブロッコリー		ブロッコリー				
		ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ		大豆	850	30.1	
16	月	ごはん	ごはん				667	30.8
		牛乳		牛乳		乳		
		だいこんとほうれん草のみそ汁		煮干し粉 みそ 豆腐 わかめ	だいこん ほうれん草	大豆		
		マグロのごまがらめ	油 でんぶん さとう ごま	まぐろ		小麦 大豆 ごま		
		ポテトキンピラ	油 じゃがいも さとう	ベーコン	しょうが にんじん ピーマン	小麦 乳 大豆 豚肉 鶏肉	811	37.5
17	火	ごはん	ごはん				789	29.3
		牛乳		牛乳		乳		
		ワンタンスープ	ウェーブワンタン ごま油	ぶた肉 なんと	にんじん キャベツ もやし しょうが にら	小麦 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉 ゼラチン ごま		
		かぼちゃひき肉フライ	油	かぼちゃひき肉フライ		小麦 大豆 豚肉 りんご		
		ソース				大豆 りんご		
		三色そばろ	さとう	とり肉 炒り卵	グリンピース	小麦 大豆 鶏肉 卵	919	34.7

