



3月予定献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	使用食器	12月 - たんぱく質 (g)			
3月	桃の節句 ちらし寿司	○	ポテトマカロニサラダ	★たまご、油揚げ、鶏こま、木綿豆腐、蒸しわかまほこ	きざみのり、★飲用牛乳、わかめ	精白米、さとう、じゃがいも、★マカロニ	白ごま(いり)、サラダ油、★マヨネーズ	にんじん、こまつな	だけのこ、干し椎茸、きゅうり、玉葱、ねぎ、清見オレンジ	(皿) ちらし	703
			豆腐のすまし汁 果物 (清見オレンジ)							(大碗) 汁 (小碗) サラダ	25.7
4火	キャロットライス・杓付ソースがけ	○	大根フレンチサラダ 小松菜と卵のスープ 果物 (不知火)	鶏こま、★エビ、あさり、ハム★たまご	牛乳、調理用、★飲用牛乳	精白米、粒麦、★小麦粉、さとう、じゃがいも	バター、サラダ油	にんじん、こまつな	玉葱、マッシュルーム(水煮)、だいこん、きゅうり、しらぬひ	(皿) キャロットライス (大碗) サラダ (小碗) スープ	769 32.8
5水	坦々丼	○	小松菜スープ フルーツポンチ	豚ひき肉、大豆、赤みそ、ベーコン、木綿豆腐	★飲用牛乳、粉寒天	精白米、粒麦、緑豆はるさめ、三温糖、でん粉、さとう	白ごま(いり)、サラダ油、ごま油、こま(ねり)、油	にんじん、ピーマン、こまつな	しょうが、にんにく、玉葱、だけのこ(水煮)、干し椎茸、もやし、みかん缶、パイ缶、黄桃缶、バナナ	(皿) 丼 (大碗) 汁 (小碗) ポンチ	768 26
6木	🌸 きなこ揚げパン	○	カレーポテトサラダ	きな粉、ウィンナー、白みそ、豆乳	★飲用牛乳	★パン、グラニュー糖、じゃがいも、さとう、コーンスターチ	油、サラダ油、バター	にんじん、こまつな	きゅうり、ホールコーン、玉葱、キャベツ、えのきたけ	(皿) パン (大碗) 汁 (小碗) サラダ	709 22.4
			豆乳野菜スープ								
7金	麦ごはん	○	切り干し大根の玉子焼き 小松菜のおひたし 豚汁	鶏ひき肉、★たまご、かつお節、豚こま、油揚げ、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳	精白米、粒麦、三温糖、じゃがいも	サラダ油	にんじん、こまつな	干し椎茸、玉葱、切り干しだいこん、キャベツ、もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ、しょうが	(皿) 玉子 おひたし (大碗) ご飯 (小碗) 豚汁	718 33.2
10月	ツナトースト	○	🌸 フライドポテト ABCトマトスープ 🌸 フルーツヨーグルト	まぐろ缶、ベーコン	ピザチーズ、★飲用牛乳、ヨーグルト	★食パン、じゃがいも、★マカロニ、さとう	サラダ油、油	にんじん、トマト缶	にんにく、玉葱、セロリ、ぶなしめじ、みかん缶、パイ缶、黄桃缶、バナナ	(皿) パン (大碗) スープ (小碗) ヨーグルト	742 29.3
11火	麦ごはん	○	鯖の西京焼き 小松菜の磯和え 真だくさん味噌汁 果物 (清見オレンジ)	サバ、白みそ、かつお節、豚こま、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳、きざみのり、わかめ	精白米、粒麦、つきごんにゃく、さとう		こまつな、にんじん	もやし、だいこん、ねぎ、しょうが、清見オレンジ	(皿) 魚 和え物 (大碗) ご飯 (小碗) 汁	726 35.8
12水	🌸 キムチチャーハン	○	ナムル 中華風コーンスープ	★たまご、豚ひき肉、鶏こま	★飲用牛乳	精白米、粒麦、三温糖、じゃがいも、コーンスターチ	サラダ油、バター、ごま油、白ごま(いり)	こねぎ、にんじん、こまつな	ねぎはくさい、キムチ漬、もやし、玉葱、ホールコーン、クリームソー	(皿) チャーハン (大碗) スープ (小碗) ナムル	703 26.2
13木	🌸 きつねうどん	○	ししゃもの七味焼き 切り干し大根のピリ辛和え 🌸 大学芋	鶏こま、蒸しわかまほこ、油揚げ	わかめ、★飲用牛乳、ししゃも	三温糖、★冷凍うどん、さつまいも、中ざら、水あめ	サラダ油、ごま油、白ごま(いり)、油、黒ごま(いり)	にんじん、こまつな	干し椎茸、玉葱、ねぎ、しょうが、切り干しだいこん、だいこん、キャベツ、にんにく	(皿) 魚 和え物 (大碗) 手 (小碗) 和え物	738 30.7
14金	麦ごはん	○	🌸 ジャンボ揚げ餃子 春雨サラダ 卵とわかめのスープ 果物 (河内晩柑)	豚ひき肉、鶏こま、木綿豆腐、★たまご	★飲用牛乳、わかめ	精白米、粒麦、★餃子の皮、三温糖、緑豆はるさめ、でん粉	油、ごま油、白すりごま、サラダ油	にら、にんじん	ねぎはくさい、にんにく、もやし、きゅうり、しょうが、河内晩柑	(皿) 餃子 サラダ (大碗) ご飯 (小碗) スープ	790 29.6
17月	ひよこ豆のピラフ	○	🌸 レバーとポテトのマリアナソース コールスローサラダ 野菜スープ	ひよこまめ、豚レバー、ベーコン、豚こま、木綿豆腐	★飲用牛乳、牛乳、調理用	精白米、粒麦、さとう、でん粉、じゃがいも	バター、サラダ油、油	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、きゅうり、玉葱、セロリ、はくさい	(皿) ピラフ (大碗) スープ (小碗) サラダ	740 28.7
18火	卒業お祝い献立 お赤飯	○	鯉の玉葱ソースがけ 小松菜のごま和え お祝いすまし汁 果物 (せとか)	小豆、かつお、木綿豆腐、蒸しわかまほこ	★飲用牛乳、わかめ	もち米、でん粉、さとう	黒ごま(いり)、油、白すりごま、こま(ねり)	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、玉葱、ねぎ、キャベツ、もやし、干し椎茸、えのきたけ、ねぎせとか	(皿) 魚 和え物 (大碗) ご飯 (小碗) 汁	807 37.1
21金	🌸 スパゲティクリームソース	○	アーモンドサラダ	ベーコン、豆乳、イカ、あさり、ハム	粉チーズ、★飲用牛乳	★スパゲッティ、★小麦粉、さとう、じゃがいも	オリーブ油、サラダ油、バター、アーモンド、スライス、油	こまつな、にんじん	玉葱、ほんしめじ、マッシュルーム(水煮)、キャベツ、ホールコーン、だいこん	(皿) スパゲティ (大碗) スープ (小碗) サラダ	710 31.2
			ポテトスープ								
24月	🌸 カレーライス	○	小松菜サラダ 果物(りんご)	豚こま、まぐろ缶	★飲用牛乳	精白米、粒麦、じゃがいも、★小麦粉、さとう	サラダ油、バター	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、セロリ、キャベツ、ホールコーン、りんご	(皿) カレー (大碗) サラダ (小碗) りんご	771 22.8

🌸 印は全校リクエスト給食です。各クラス給食委員が集計しました。

*都合により献立を変更することがあります。

*裏面に給食だよりを掲載しました。

