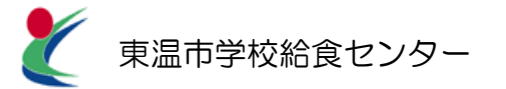




3月 学校給食献立予定表



* 献立表示のお知らせ
 献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。
 ♡行事食 ☆旬の献立 ◎リクエスト献立
 ♪日本の郷土料理（宮崎県・香川県）
 * 3/10には、小学校と中学校に備蓄用乾パンが登場します。



日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨 をつくるもの	緑 おもに体の調子を 整えるもの	黄 おもに熱や力のもと になるもの	エネルギー	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
1 月	もち麦ごはん 牛乳 さつまいも汁 豚肉のスタミナ炒め なます	牛乳 鶏肉 油揚げ 麦みそ 白みそ 豚肉	しょうが 長ねぎ にんじん 大根 ごぼう にんにく 枝豆 レモン 葉ねぎ	米 もち麦 米油 さつまいも でんぶん 砂糖 こま	小	653	25.7	25.8
					中	804	30.8	24.3
2 火	しろごはん 牛乳 タツリタン ぶりの照焼き 即席漬け しそひじき	牛乳 鶏肉 厚揚げ ぶり しそひじき	にんにく にんじん 枝豆 玉ねぎ キャベツ 小松菜	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 こま	小	690	32.5	24.8
					中	861	38.3	23.2
3 水 ♡	赤飯 牛乳 豆腐としめじのすまし汁 揚げ鶏のレモン煮 ケールのおひたし ひなあられ	小豆 牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉	しめじ 玉ねぎ たけのこ もやし 長ねぎ レモン ケール キャベツ にんじん	米 もち米 米粉 でんぶん 米油 アーモンド 砂糖 ひなあられ	小	645	26.7	26.4
					中	763	31.3	25.4
4 木	あぶたまどんぶり 牛乳 鯛の塩麹焼き 大根のゆず風味漬け せとか	油揚げ 卵 牛乳 鯛	干ししいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ 大根 きゅうり ゆず せとか	米 砂糖 塩麹	小	654	30.0	25.5
					中	779	35.7	24.4
5 金	メロンパン 牛乳 リゾット 鮭団子 ひじきサラダ	牛乳 ベーコン ほたてが いえび 鮭 豆腐 ひじき 魚すり身 麦みそ	キャベツ にんじん しめじ 玉ねぎ 葉ねぎ きくらげ きゅうり コーン	パン メロンパンの皮 プリンセスサーミー でんぶん 米粉 米油 砂糖	小	645	26.5	32.9
					中	819	32.2	31.8
8 月	五穀ごはん 牛乳 きのこたっぷりカレー 花野菜サラダ きなこ豆	牛乳 牛肉 豚レバー ハム 大豆 きな粉	大根 エリンギ しめじ マッシュルーム にんじん にんにく ブロッコリー 玉ねぎ カリフラワー コーン	米 五穀米 さつまいも 黒砂糖 米油 砂糖	小	671	24.3	25.5
					中	837	29.2	23.5
9 火 ☆	しろごはん 牛乳 根菜みそ汁 ゆずと食べ鯛あんかけ 菜花のおひたし (中) ブルー	牛乳 豚肉 高野豆腐 油揚げ 麦みそ 鯛	にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ きくらげ ゆず チンゲン菜 なばな 白菜 花切大根 (中) ブルー	米 でんぶん 米油 砂糖 こま	小	691	27.6	30.3
					中	912	33.8	27.0
10 水	米粉パン 牛乳 ポトフ 黒米入りハンバーグ コーンサラダ (小・中) 乾パン	牛乳 鶏肉 ウインナー 牛肉 豚レバー 豆腐	キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ セロリなす 大根 ブロッコリー チンゲン菜 コーン きゅうり	こめこパン じゃがいも 黒米 米粉 砂糖 ごまドレッシング 乾パン	小	657	26.3	30.7
					中	802	31.9	28.8
11 木 ♪	しろごはん 牛乳 蓮根のすり流し汁 チキンなんばん カラフル野菜 (袋) タルタルソース	牛乳 油揚げ 豆腐 麦みそ 鶏肉	れんこん レタス にんじん レモン 葉ねぎ 長ねぎ キャベツ コーン ブロッコリー 大根	米 でんぶん 米油 砂糖 タルタルソース	小	689	28.6	28.3
					中	851	34.5	25.6

日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨 をつくるもの	緑 おもに体の調子を 整えるもの	黄 おもに熱や力のもと になるもの	エネルギー	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
12 金 ☆	バーガーパン 牛乳 もち麦スープ ポロニアカツ ゆで野菜 いちご	牛乳 ベーコン ポロニアカツ	玉ねぎ きくらげ にんじん 長ねぎ パセリ キャベツ 小松菜 いちご	パン もち麦 じゃがいも 米油	小	643	22.8	32.3
					中	793	27.6	31.1
15 月	しろごはん 牛乳 沢煮焼 豚肉のかりん揚げ 青菜のナッツあえ のり佃煮	牛乳 油揚げ 豚肉 のり佃煮	たけのこ ごぼう えのき もやし にんじん 長ねぎ 葉ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ	米 でんぶん 米粉 米油 カシューナッツ 砂糖	小	656	25.5	29.1
					中	819	30.6	27.3
16 火 ◎	キムチごはん 牛乳 ミネストローネ とりのからあげ ハンサンスー 青りんごゼリー	豚肉 牛乳 ベーコン 鶏肉	にんじん キムチ 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ パセリ セロリ しょうが きゅうり もやし レタス	米 米油 マカロニ でんぶん 春雨 ごま 砂糖 ごま油 青りんごゼリー	小	682	26.4	26.3
					中	845	31.9	24.6
17 水	バターパン 牛乳 中華スープ ハッピーシュウマイ 切干大根のナムル	牛乳 ベーコン 卵 豚肉	白菜 たけのこ にんじん きくらげ 長ねぎ 玉ねぎ しょうが 紅くるり大根 きゅうり 小松菜 切干大根 干ししいたけ	パン 砂糖 バター でんぶん 米粉 ごま油 もち米	小	661	23.0	33.8
					中	829	28.2	31.9
18 木 ☆	チキンピラフ 牛乳 クリームスープ 鯛の香味焼き 海草サラダ (中) ヨーグルト	鶏肉 牛乳 豚肉 豆乳 鯛 海草ミックス (中) ヨーグルト	にんじん 枝豆 玉ねぎ かぼちゃ コーン かぶ バジル パセリ にんにく 小松菜 キャベツ もやし	米 米油 オリーブ油 砂糖	小	675	28.8	27.1
					中	864	37.1	25.1
19 金 ♪	しろごはん(減) 牛乳 しっぽくうどん 揚げ鶏の磯風味 まんばのけんちゃん しそひじき	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 青のり 厚揚げ 大豆 かつお節 しそひじき	大根 にんじん 干ししいたけ 葉ねぎ 長ねぎ しょうが 高菜 チンゲン菜	米 うどん さといも 砂糖 米粉 でんぶん 米油	小	646	33.8	27.7
					中	792	40.8	26.0
22 月	しろごはん 牛乳 えのきのすまし汁 じゃが芋と豚まめのケチャップあえ 小松菜の香りしそ (袋) ふいっしゅアーモンド	牛乳 豆腐 鶏肉 わかめ 豚レバー 豚肉 大豆	たけのこ 玉ねぎ にんじん えのき 葉ねぎ 長ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ レモン	米 でんぶん 米油 じゃがいも 砂糖 (袋) ふいっしゅ アーモンド	小	673	27.9	26.9
					中	836	33.0	24.8
23 火 ◎	しろごはん 牛乳 みそ汁 サイコロステーキ みかんソースサラダ お祝いケーキ	牛乳 厚揚げ 麦みそ 牛肉 海草ミックス	玉ねぎ えのき にんじん 葉ねぎ 長ねぎ 白菜 にんにく りんご キャベツ きゅうり	米 水あめ 砂糖 米油 お祝いケーキ みかンドレッシング	小	695	23.6	26.3
					中	852	28.0	24.2
24 水 ♪	黒糖パン 牛乳 海の幸ビーンズトマトソース煮 しょうゆドレッシングサラダ 清見タンゴール	牛乳 大豆 ミックスビーンズ ツナ たこ えび	玉ねぎ にんじん トマト コーン パセリ にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー 清見タンゴール	パン 黒砂糖 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	小	638	28.0	24.3
					中	802	34.2	22.7

【保護者の皆さまへ】 物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。
 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。