

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体のちようしをととのえる		ねつ・ちからになる		脂質	行事食等		
								1群	2群	3群	4群			5群	6群
2	月	三色丼	牛乳	沢煮わん ひな祭りゼリー ひなまつりの献立			とり肉 大豆ミート たまご ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん 糸みつば	しょうが だいこん ごぼう えのきたけ たけのこ	こんにやく ごぼう	米 さとう デザート	油 ごま	636 27 20 ひな祭りの献立	Koel g g
3	火	麦ご飯	牛乳	カレーライス フルーツカクテル			ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく パイン缶 りんご たまねぎ もも缶 みかん缶		米 麦 さとう こむぎこ じゃがいも ゼリー	油 バター カレールウ	717 19 20	Koel g g
4	水	白ごはん	牛乳	くずし豆腐と野菜のあんかけごはん 栄養満点お肉のトマト煮込み さっぱりなめこの酢の物 ほっこりしよう白山の華菜みそ汁 黒とパイの二つの食感デザート			牛肉 くずし豆腐 ぶた肉 みそ うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん トマト ピーマン こまつな	しょうが はくさい きくらげ 木滑なめこ きゅうり	たまねぎ ぶなしめじ 小麥粉 米粉	米 さとう かたくり粉 小麦粉 米粉 デザート	ごま油 油 ごま	765 29 30 中学生が考えた献立	Koel g g
5	木	ごはん	牛乳	ポークシュウマイ 中華あえ 麻婆はるさめ			シュウマイ ロースハム ぶた肉 赤だしみそ 大豆ミート	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが にんにく	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 さとう かたくり粉 はるさめ	ごま油 油	636 24 21	Koel g g
6	金	チキンパエリア	牛乳	ツナとオリーブのポテトサラダ ソパデアホ チュロス ジオパーク給食			とり肉 ツナ ベーコン たまご	牛乳	トマト さやいんげん にんじん	にんにく マッシュルーム きゅうり オリーブ	たまねぎ キャベツ じゃがいも 食パン デザート	米 麦 じゃがいも パン	卵なしマヨネーズ オリーブ油	668 24 28 ジオパーク給食	Koel g g
9	月	きなこ揚げパン	牛乳	ハムサラダ 野菜の豆乳スープ煮 ヨーグルト			きなこ ロースハム ぶた肉 豆乳 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ だいこん きゅうり はくさい コーン たまねぎ	だいこん はくさい	じゃがいも コッペパン さとう	油	651 28 28	Koel g g
10	火	白ごはん	牛乳	ちくわチーズフライ 磯香和え かやくうどん			ちくわ とり肉 うすあげ	牛乳 チーズ のり	こまつな にんじん	りょくとうもやし えのきたけ たまねぎ 干しいたけ	ねぎ	米 うどん てんぷら粉 パン粉 さとう	油	624 24 17	Koel g g
11	水	白ごはん	牛乳	鶏肉の美味だれ焼き ごま酢あえ 春雨のみそスープ			とり肉 みそ さつまあげ ぶた肉 もめんどうふ	牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが りんご	えのきたけ はくさい ねぎ	米 さとう マロニー	ごま ごま油	641 40 19	Koel g g
12	木	ゴマ香るワカメごはん	牛乳	魚のねぎみそ焼き シャキシャキ加賀れんこんのツナマヨ和え 加賀野菜で温まる堅豆腐入りジビエおでん			ぶり みそ いのしし肉 赤だしみそ ツナ ちくわ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん れんこん きゅうり しょうが	木滑なめこ れんこん たけのこ ねぎ こんにやく	だいこん れんこん ねぎ こんにやく	米 さとう かたくり粉 さつまいも デザート	ごま油 ごま 油 卵なしマヨネーズ	775 30 29 中学生が考えた献立	Koel g g
13	金	赤飯	牛乳	トンカツ コールスローサラダ 紅白すまし汁 梨ゼリー			ふかし ぶた肉 きぬごし豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン えのきたけ	ねぎ	あずき さとう もち米 米 てんぷら粉 パン粉 デザート	卵なしマヨネーズ 油 ごま	758 24 32 卒業お祝い給食	Koel g g
16	月	卒業式のふりかえ休日													
17	火	チャーハン	牛乳	野菜のピリ辛あえ 豚汁 マラーカオ おはなしからとびだしたりようり			ぶた肉 たまご みそ うすあげ	牛乳	にんじん ピーマン こねぎ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	ごぼう きゅうり だいこん こんにやく	米 麦 さとう ホットケーキミックス 黒ごとう	ごま油 油	683 26 21 お話し給食	Koel g g
18	水	白ごはん	牛乳	ししゃものフリッター ハニーマスタードサラダ 白菜のクリーム煮			ロースハム とり肉 子持ちししゃも スキムミルク	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ コーン はくさい		米 てんぷら粉 米粉 はちみつ	卵なしマヨネーズ 油 オリーブ油 バター	643 25 23	Koel g g
19	木	白ごはん	牛乳	春巻き 切り干し大根の中華あえ 塩ラーメン			あさり ぶた肉 さつまあげ はるまき	牛乳	にんじん	切り干し大根 きゅうり にんにく りょくとうもやし	コーン ねぎ	米 ラーメン さとう	ごま ごま油 油	711 23 25	Koel g g
20	金	春分の日													
23	月	白ごはん	牛乳	大豆のカレーがらめ 車麩の卵とじ でこぼん			だいず とり肉 たまご	牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ しらたき	でこぼん	米 さとう かたくり粉 じゃがいも くるまふ	油 ごま	680 29 21	Koel g g
24	火	麦ごはん	牛乳	ミートボールライス ブロッコリーサラダ 豆乳プリン			ぶた肉 牛肉 ツナ	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ コーン		米 麦 さとう こむぎこ じゃがいも パン粉 デザート	油 バター オリーブ油 ハヤシルウ	785 25 30 修了式	Koel g g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

食塩量 3月平均2.5g

