



3月 学校給食献立表



日 曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
2月	白ごはん	牛乳	鶏のスパイシー揚げ もやし中華和え 春雨サンラータン	鶏肉 かまぼこ 豚肉 卵	牛乳	人参 チンゲンサイ	にんにく えのきたけ しょうが ねぎ もやし ザーサイ きゅうり	米 米粉 マロニー 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油	823 Kcal 32 g 30 g #REF!	
3火	ちらし寿司	牛乳	豚肉とれんこんの照り和え あさりのみそ汁 ストロベリームース	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ ふかし 卵 あさり	牛乳 わかめ	人参 赤ピーマン 黄ピーマン 小松菜	干しいたけ しょうが ねぎ えだまめ れんこん	米 砂糖 片栗粉 ストロベリームース	油 	818 Kcal 32 g 28 g ひな祭り	
4水	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 ごま和え 豆乳汁	鯖 さつまあげ みそ 鶏肉 大豆 豆乳 うす揚げ 赤だしみそ	牛乳	小松菜 人参	ねぎ しょうが 白菜 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま	752 Kcal 34 g 22 g #REF!	
5木	きなこ揚げパン	牛乳	グリーンサラダ ポトフ ティラミス	きなこ ロースハム 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ 大根	コッペパン 砂糖 じゃがいも ティラミス	油	835 Kcal 32 g 36 g #REF!	
6金	白ごはん	牛乳	ハンバーグ フライドポテトサラダ 野菜たっぷりみそ汁	豚肉 豚肉 みそ ベーコン 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ ごぼう 大根 白菜	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 デミグラスソース	862 Kcal 35 g 36 g #REF!	
9月	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー フルーツの生クリーム和え	牛肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	にんにく パイン缶 しょうが 玉ねぎ みかん缶	油 小麦 じゃがいも 小麦粉 ダイスゼリー	バター カレー粉 カレールウ 生クリーム	770 Kcal 30 g 24 g	
10火	白ごはん	牛乳	ハタハタの天ぷら ゆかり和え 肉おでん	牛肉 厚揚げ うずら卵	牛乳 ハタハタ 青のり粉	人参 ゆかり粉	白菜 きゅうり こんにゃく 大根	油 天ぷら粉 砂糖		777 Kcal 30 g 30 g	
11水	白ごはん	牛乳	レモンバジルチキン れんこんサラダ 豆のチャウダー	鶏肉 ツナ ベーコン 大豆	牛乳 スキムミルク	人参	にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり レモン れんこん	米 じゃがいも 白いんげん豆 米粉	オリーブ油 卵なしマヨネーズ ごま油 バター	812 Kcal 33 g 30 g	
12木	赤飯	牛乳	ヒレカツ ケチャップソース ハムサラダ 紅白すまし汁 お祝いデザート	豚肉 ロースハム 豆腐 ふかし	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 もち米 パン粉 砂糖 天ぷら粉 デザート	油 オリーブ油	770 Kcal 30 g 24 g 卒業祝献立	
13金	麦ごはん	牛乳	キーマカレー ピリックルス	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 黄ピーマン ピーマン トマト	きゅうり しょうが キャベツ たまねぎ にんにく	米 小麦 じゃがいも 砂糖	油 カレールウ	698 Kcal 29 g 18 g 卒業式	
16月	白ごはん	牛乳	魚の味噌マヨネーズやき 切り干しと糸かま和え 白菜と豚肉のみそ汁	鮭 厚揚げ みそ かまぼこ 豚肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参	玉ねぎ えのきたけ 切り干し大根 きゅうり 白菜	米 片栗粉 砂糖	卵なしマヨネーズ ごま ごま油	845 Kcal 38 g 36 g #REF!	
17火	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ごぼうサラダ ポークビーンズ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 パン粉 じゃがいも	オリーブ油 卵なしマヨネーズ ごま 生クリーム デミグラスソース	780 Kcal 38 g 21 g #REF!	
18水	チャーハン	牛乳	チキンサラダ 厨房男子の豚汁 ヨーグルト	焼きぶた 卵 赤だしみそ 鶏肉 豚肉 みそ うす揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン ブロッコリー 小ねぎ	しょうが キャベツ にんにく ごぼう ねぎ 大根 玉ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	761 Kcal 33 g 24 g 物語給食	
19木	白ごはん	牛乳	春巻き ブロッコリーのピリ辛 中華スープ	鶏肉 春巻き	牛乳	ブロッコリー 人参 チンゲンサイ	キャベツ えのきたけ にんにく もやし しょうが ねぎ 玉ねぎ	砂糖	油 ごま油	786 Kcal 21 g 29 g	
20金	春分の日										
23月	チキンパエリア	牛乳	マカロニグラタン ソパ・デ・アホ いちご	鶏肉 ベーコン 豚肉 卵	牛乳 チーズ	トマト ピーマン	にんにく いちご マッシュルーム 玉ねぎ ぶなしめじ	米 米粉 麦 パン粉 じゃがいも マカロニ	バター オリーブ油	854 Kcal 32 g 31 g ジオパーク給食	
24火	麦ごはん	牛乳	ビビンバ ワンタンスープ デザート	牛肉 鶏肉 水ギョーザ	牛乳	小松菜 人参 チンゲンサイ	にんにく えのきたけ 切り干し大根 玉ねぎ もやし ねぎ	米 砂糖 デザート	油 ごま油	800 Kcal 29 g 23 g 終了式	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

