

# 3月の献立表

建国幼・小・中・高等学校

| 日付     | 献立                                       | 主な材料名  |
|--------|--|--|
| 2日(土)  | 和風ビーフシチュー ミニカツ                           | 牛肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 (冷)れんこん (冷)ごぼう (冷)いんげん ビーフシチュールー 豚カツ肉 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ               |
| 4日(月)  | 白身魚の竜田揚げ 春雨サラダ 干切り大根炒り煮 味噌汁 キムチ          | 骨なしホキ にんにく 土生姜 片栗粉 キャベツ 春雨 胡瓜 人参 刻みハム 切干し大根 人参 うす揚げ 豆腐 青ねぎ キムチ                     |
| 5日(火)  | ビビンバ ちくわの磯辺揚げ わかめスープ キムチ                 | 牛ミンチ ぜんまい ほうれん草 人参 大根 胡瓜 豆もやし コチジャン 卵 ちくわ 小麦粉 卵 青のり粉 わかめ(国) 白ごま出し昆布 キムチ            |
| 6日(水)  | 甘酢肉団子 テンゲン菜の塩炒め もやしのおかか和え 味噌汁 キムチ        | 豚ミンチ 玉ねぎ 卵 パン粉 玉ねぎ 人参 ピーマン 水煮筍 干しいたけ にんにく テンゲン菜 (冷)コーン (冷)ちくわ 太もやし 花かつお 白菜 青ねぎ キムチ |
| 7日(木)  | 鶏肉の唐揚げ サラダ フライドポテト 卵(とろみ)スープ             | 鶏もも肉 にんにく 土生姜 卵 キャベツ 胡瓜 (冷)コーン フライドポテト 卵 干しいたけ 青ねぎ コンソメ                            |
| 8日(金)  | 鯖の塩焼き 五目ひじき煮 ごぼうサラダ すまし汁 キムチ             | 鯖 大葉 ひじき 人参 (冷)ちくわ 水煮大豆 つきこん(国) ごぼう 人参 豆腐 みつば キムチ                                  |
| 11日(月) | さわらの照り焼き 野菜かき揚げ 大根ナムル かき玉味噌汁 キムチ         | さわら ブロッコリー さつま芋 玉ねぎ (乾)あみえび みつば 小麦粉 卵 大根 白ごま 卵 わかめ(国) キムチ                          |
| 12日(火) | 肉じゃがコロツケ 豆腐とじゃこのサラダ 味噌汁 れんこんと人参のきんぴら キムチ | じゃが芋 玉ねぎ 人参 合ミンチ つきこん(国) 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 豆腐 胡瓜 わかめ(国) ちりめん 金平れんこん 人参 玉ねぎ うす揚げ キムチ   |
| 13日(水) | 鶏肉の唐揚げ ミートスパゲティー フライドポテト コーンスープ          | 鶏もも肉 にんにく 土生姜 卵 キャベツ スパゲティー 合ミンチ 玉ねぎ フライドポテト クリームシチュールー (冷)コーン 低脂肪牛乳               |
| 14日(木) | エビフライカレー ミモザサラダ 牛乳                       | えび 小麦粉 卵 パン粉 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 パーモントカレールー ジャワカレールー インドカレールー キャベツ 胡瓜 卵 人参 牛乳           |
| 15日(金) | 厚揚げと豚肉の五目煮 野菜の天ぷら 小松菜のナムル 味噌汁 キムチ        | 厚揚げ 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 干しいたけ さつま芋 ピーマン (冷)れんこん 小麦粉 卵 小松菜 白ごま 太もやし わかめ(国) キムチ             |
| 16日(土) | 肉わかめうどん 炊込みごはん 漬物                        | 細うどん 牛肉 ごぼう 人参 わかめ(国) 青ねぎ 出し昆布 しめじ 人参 ごぼう うす揚げ (冷)むきえだ豆 黄沢庵                        |
| 18日(月) | 鶏の照り焼き 南瓜サラダ 竹輪の甘辛炒め 味噌汁 キムチ             | 鶏もも肉 土生姜 キャベツ 南瓜 人参 (冷)コーン (冷)ちくわ つきこん(国) 白ごま キャベツ うす揚げ キムチ                        |
| 19日(火) | 白身魚フライ ナポリタン 大根のぼん酢和え 味噌汁                | 骨なしホキ 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ スパゲティー 玉ねぎ ピーマン 刻みハム 大根 貝割れ大根 花かつお おつゆ麩 うす揚げ                  |
| 20日(水) | キムチチゲ れんこんはさみ揚げ 韓国のり                     | 豚肉 白菜 玉ねぎ なら 大根 えのき茸 豆腐 白菜キムチ 鶏がらスープ 金平れんこん 鶏ももミンチ 玉ねぎ 卵 小麦粉 卵 パン粉 白ごま 韓国のり        |

都合により、献立が変更になる場合がございます。

7日(木) 幼稚園・小学校 お楽しみ給食

鶏肉の唐揚げ エビフライ フライドポテト サラダ 焼きそば 卵(とろみ)スープ フルーツヨーグルト おにぎり

13日(水) 中学校(3年生)卒業お祝いバイキング

鶏肉の唐揚げ エビフライ フライドポテト サラダ ミートスパゲティ コーンスープ フルーツヨーグルト おにぎり

14日(木) 幼稚園・卒園 お祝い献立

エビフライカレー ミモザサラダ 牛乳 いちご

14日(木) 小学校(6年生)卒業お祝い献立

ステーキ ミモザサラダ ポタージュ いちご

