

3月度の献立表

日付	献立	主な材料名
2日(月)	散らし寿司 野菜かき揚げ ミニうどん	高野豆腐 人参 干しいたけ ちりめんじゃこ 卵 (冷)グリーンピース 刻みのり 桜でんぶ さつま芋 玉ねぎ 人参 青ねぎ 小麦粉 卵 細うどん 鶏もも肉 ほうれん草 花麩 出し昆布
3日(火)	ハンバーグ・デミグラス風 フライビーンズ 小松菜のナムル 味噌汁	牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 卵 パン粉 キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム缶 ビーフシチュールー 水煮大豆 白ごま 小松菜 人参 白ごま 豆腐 うす揚げ 青ねぎ
4日(水)	ピビンパ ちくわの磯辺揚げ わかめスープ キムチ	牛ミンチ 豚ミンチ 水煮ぜんまい ほうれん草 人参 大根 胡瓜 豆もやし 卵 煮込みちくわ 小麦粉 卵 青のり粉 わかめ(国) 青ねぎ 白ごま キムチ
5日(木)	鶏肉の照り焼き 白菜と厚揚げの煮物 れんこんとひじきのサラダ 味噌汁	鶏もも肉 キャベツ 白菜 厚揚げ 金平れんこん 胡瓜 ひじき 人参 玉ねぎ おつゆ麩 青ねぎ
6日(金)	ひじき入りコロッケ ナポリタンスパゲティ チンゲン菜の菜種和え 味噌汁 キムチ	じゃが芋 玉ねぎ 牛ミンチ 豚ミンチ ひじき 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ スパゲティ ポークハム 玉ねぎ ピーマン チンゲン菜 卵 大根 うす揚げ 人参 キムチ
7日(土)	チキンライス 大根の和風サラダ クリームチャウダー	鶏もも肉 玉ねぎ 人参 (冷)グリーンピース マッシュルーム缶 大根 胡瓜 わかめ(国) (冷)コーン 花かつお むきえび ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 人参 パター 普通牛乳 クリームシチュールー
9日(月)	フライドチキン フライドポテト ミモザサラダ スープ	鶏もも肉 土生姜 にんにく ハーブミックス 小麦粉 卵 フライドポテト キャベツ 胡瓜 パプリカ(赤) 卵 豆腐 たら 人参
10日(火)	鶏肉のからあげ フライドポテト コールスロー コーンクリームスープ	鶏もも肉 土生姜 にんにく 片栗粉 フライドポテト キャベツ 寝ごしコーンペースト (冷)コーン パター 普通牛乳 クリームシチュールー
11日(水)	キムチチゲ れんこんはさみフライ	豚肉 白菜 玉ねぎ たら 大根 えのき茸 豆腐 キムチ 金平れんこん 鶏ももミンチ 玉ねぎ 土生姜 卵 小麦粉 卵 パン粉 白ごま
12日(木)	挽肉ガーリックチャーハン 大学芋 春野菜のポトフ	牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 (冷)コーン 青ねぎ パター にんにく さつま芋 はちみつ 黒ごま ベーコン かぶ 玉ねぎ 人参 キャベツ
13日(金)	カレーライス マカロニサラダ	豚肉 玉ねぎ じゃが芋 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 マカロニ 胡瓜 人参 卵
16日(月)	十六穀米 鱈の竜田揚げ 高野豆腐の玉子とじ キャベツとちくわのゆかり和え 具だくさん味噌汁 キムチ	十六穀米 骨なしさば 土生姜 片栗粉 かぼちゃ 高野豆腐 (冷)グリーンピース 卵 キャベツ 煮込みちくわ ゆかり粉 大根 人参 うす揚げ えのき茸 わかめ 青ねぎ キムチ
17日(火)	鶏肉のトマト煮込み ピーマンの挽肉炒め 根菜ナムル スープ	鶏もも肉 玉ねぎ 本しめじ キャベツ ホールトマト缶 豚ミンチ 玉ねぎ ピーマン ごぼう(国) 大根 人参 白菜 (冷)コーン
18日(水)	わかめうどん たけのこの炊き込みご飯 海老&れんこんの天ぷら	細うどん わかめ(国) 色板かまぼこ 青ねぎ 出し昆布 水煮たけのこ 本しめじ 人参 うす揚げ 海老 (冷)れんこん 小麦粉 卵
19日(木)	キムチロールカツ 切り干し大根の炒り煮 バターコーン 味噌汁	豚ロースうす切り キムチ 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 切り干し大根(国) うす揚げ 人参 (冷)コーン 人参 パター おつゆ麩 えのき茸 青ねぎ
21日(土)	牛丼 豆腐サラダ かき玉味噌汁	牛肉 玉ねぎ 青ねぎ 豆腐 キャベツ わかめ(国) 人参 (冷)コーン 卵 ほうれん草
23日(月)	豚肉の生薑焼き 大根とさつま揚げの煮物 ごぼうサラダ すまし汁	豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参 パプリカ(黄) キャベツ 土生姜 大根 さつま揚げ ごぼう(国) 人参 白ごま 花麩 わかめ(国) 青ねぎ

都合により献立が変更になる場合があります。

9日(月) 中学3年生 卒業お祝い献立	フライドチキン フライドポテト ミモザサラダ トッポギ ピザ チーズホットク スープ 白玉フルーツポンチ いちご りんごジュース
10日(火) 小学生 お楽しみ給食	鶏肉のからあげ フライドポテト コールスロー 海老フライ 焼きそば わかめおにぎり コーンクリームスープ
12日(木) 小学6年生 卒業お祝い献立	ステーキ 挽肉ガーリックチャーハン 大学芋 春野菜のポトフ いちご
13日(金) 幼稚園 卒園お祝い献立	海老フライカレー マカロニサラダ フルーツたぐさんヨーグルト

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA (βカロテン相当量)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	ナトリウム (食塩相当量)
	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
学校給食摂取基準 ※	650	22.0 (13~20%)	18.0 (20~30%)	200	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2未満

※小学生(4年生)  
一人1回当たり