

# 3月分給食献立 (1/2)

		アレルギー源								おかずの内容			栄養平均量	645 Kcal 24.5 g 2.7 mg
日	献立	卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	エネルギー	640 Kcal
													蛋白質	28.0 g
3 (月)	はちみつレモンパン									ミルク 白ハム インディアンロールカツ 白身魚の香草揚げ	はちみつレモンパン 油 ごましょうゆドレッシング ひな祭りゼリー	きゃべつ もやし にんじん ブロッコリー	640 Kcal 28.0 g 3.2 mg	
	ミルク													
	インディアンロールカツ													
	白身魚の香草揚げ													
	ハムサラダ													
	ごましょうゆドレッシング													
4 (火)	ナン									ミルク 鶏肉 チーズ ヨーグルト	ナン カレールウ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ 甘夏缶 黄桃缶 白桃缶 みかん缶 パイ缶	588 Kcal 29.6 g 1.9 mg	
	ミルク													
	ドライカレー													
	フルーツのヨーグルトあえ													
5 (水)	ピピン丼									ミルク 豆板醤	米飯 ごま油 ごま	ぜんまい ほうれん草	614 Kcal 21.8 g 5.6 mg	
	錦糸卵													
	ミルク													
	えびシューマイ													
	スイートポテト													
6 (木)	米飯									ミルク とりの照り煮 茶わん蒸し	米飯 ごま	ゆかり にんじん きゃべつ もやし ほうれん草 りんご	547 Kcal 24.0 g 1.9 mg	
	ゆかり													
	ミルク													
	とりの照り煮													
	おひたし													
	茶わん蒸し													
7 (金)	米飯									ミルク ふりかけ 鶏肉	米飯 油 から揚げ粉 小麦粉 甘辛たれ ピーナッツ ごま ごま油 中華ドレッシング ひとくち桃まん	もやし にんじん きゅうり	656 Kcal 26.6 g 1.7 mg	
	ふりかけ													
	ミルク													
	タッカンジョン													
	中華サラダ													
	桃まん													
10 (月)	セルフカツバーガー									エビカツ チーズ 生クリーム ミルク	バーガーパン 油 タルタルソース じゃがいも カレールウ ゆずしょうゆドレッシング ホワイトグレープ&キャベツジュース	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム きゅうり アスパラ ブロッコリー きゃべつ	724 Kcal 25.7 g 2.4 mg	
	バーガーパン													
	エビカツ													
	タルタルソース													
	グリーンサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング													
	カレースープ													
	ホワイトグレープ&キャベツジュース													
11 (火)	豚丼									ミルク 豚肉 牛肉 卵 ちりめんじゃこ	米飯 片栗粉 ごま油 みかんゼリー	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 だいこん 枝豆	575 Kcal 25.7 g 2.3 mg	
	他人丼													
	ミルク													
	大根とじゃこのあえ物													
	みかんゼリー													

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

## 3月分給食献立 (2/2)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質g	鉄mg
12 (水)	米飯									ミルク 豚肉 白豆腐 合わせみそ 焼きょうざ	米飯 マロニー 麻婆豆腐の素 キムチの素	韓国のり はくさい にんじん しめじ 青ねぎ りんご	615 Kcal 22.9 g 2.9 mg	
	韓国のり													
	ミルク													
	キムチ鍋													
	焼きょうざ													
	りんご													
13 (木)	クロワッサン									ミルク ヒレカツ 白ハム	クロワッサン 油 スパゲティ ごましょうゆドレッシング いよかんフレッシュゼリー	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん ミノトマト	744 Kcal 33.6 g 2.2 mg	
	ミルク													
	ヒレカツ													
	スパゲティサラダ													
	ごましょうゆドレッシング													
	ミノトマト													
	いよかんフレッシュゼリー													
6年生お祝いブッフェ														
13 (木)	クロワッサン									牛肉 ヒレカツ 白ハム ミニ春巻 ミルク 生クリーム アイスクリーム(爽)	クロワッサン オレンジパン 油 セサミパン スパゲティ ごましょうゆドレッシング かぼちゃ チーズ パンブキンボタージュース アイスクリーム(爽)	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん ミノトマト たまねぎ パセリ にんにく	796 Kcal 44.3 g 4.8 mg	
	オレンジパン													
	セサミパン													
	フィレステーキ(全員)													
	ヒレカツ													
	ミニ春巻													
	スパゲティサラダ													
	ごましょうゆドレッシング													
	ミノトマト													
	パンブキンボタージュース													
アイスクリーム(爽)														
14 (金)	きのこピラフ									ミルク 豚肉	きのこピラフ 白玉 ゆずしょうゆドレッシング 焙煎ごまドレッシング	にんじん もやし アスパラ きゃべつ きゅうり ブロッコリー カリフラワー 甘夏缶 黄桃缶 白桃缶 みかん缶 パイン缶	602 Kcal 23.4 g 3.0 mg	
	ミルク													
	温しゃぶサラダ													
	焙煎ごまドレッシング													
	ゆずしょうゆドレッシング													
白玉入りフルーツポンチ														
17 (月)	ビーフカレー									ミルク 牛肉 チーズ	米飯 じゃがいも カレールー 焙煎ごまドレッシング ごましょうゆドレッシング ゆずしょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー	659 Kcal 23.7 g 1.9 mg	
	福神漬													
	ミルク													
	ブロッコリーのサラダ													
	焙煎ごまドレッシング													
	ゆずしょうゆドレッシング													
	ごましょうゆドレッシング													
バナナヨーグルト														
18 (火)	黒糖パン									ミルク 豚肉 チーズ 焼プリン	黒糖パン ペンネ ハヤシルウ デミグラスソース 焼プリン	たまねぎ トマトピューレ にんじん トマトケチャップ	628 Kcal 27.3 g 2.3 mg	
	ミルク													
	ポロネーゼペンネ													
	焼プリン													

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類