

3月分給食献立 (1/3)

日	献立	アレルギー源							おかずの内容			エネルギーKcal 蛋白質g 鉄mg	
		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	
1 (火)	いなり寿司			○	○	○				削り節 牛肉 油あげ 卵	いなり寿司 うどん 片栗粉 カレールウ 白ぶどう&キャベツジュース	たまねぎ ほうれん草 にんじん 青ねぎ	642 Kcal 26.7 g 2.6 mg
	カレーうどん		○	○	○		○						
	ゆで卵	○											
	白ぶどう&キャベツジュース												
2 (水)	米飯								ミルク 大豆 油あげ さばの生姜煮 さわらの西京焼	米飯 ごま スイートポテト	ゆかり 切干大根 にんじん 芽ひじき ほうれん草	652 Kcal 27.2 g 4.5 mg	
	ゆかり												
	ミルク		○										
	さばの生姜煮			○	○		○						
	さわらの西京焼				○		○						
	切干大根とひじきの煮付			○	○		○						
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○							
スイートポテト	○	○	○	○									
3 (木)	ちらし寿司			○	○		○		油あげ 豚肉 白みそ 酒かす 錦糸卵	ちらし寿司 ごま ひな祭ゼリー	味付のり 寿司生姜 だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう 三度豆	521 Kcal 22.1 g 3.9 mg	
	味付のり				○		○						
	寿司生姜												
	錦糸卵	○		○	○								
	かす汁			○	○		○						
	三度豆のごまあえ			○	○	○							
ひな祭ゼリー		○											
4 (金)	★みそカツ丼			○	○				ヒレカツ 卵	米飯 油 ごま油 ごま みそかつのたれ かつ味噌	きゃべつ にんじん もやし チンゲン菜 しめじ 青ねぎ いよかん	509 Kcal 21.9 g 3.6 mg	
	かつ味噌				○								
	★チンゲン菜としめじの中華スープ	◎		○	○	○							
	いよかん												
7 (月)	黒豆ライ麦パン			○	○				ミルク ミートボール チーズ	黒豆ライ麦パン じゃがいも ヤングコーン ホワイトルウ コーン ごましょうゆドレッシング みかんゼリー	はくさい たまねぎ しめじ にんじん ブロッコリー ほうれん草 マッシュルーム	618 Kcal 29.7 g 2.1 mg	
	ミルク		○										
	★白菜のクリームシチュー		○	○	○		○						
	ポパイサラダ												
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○							
みかんゼリー													
8 (火)	米飯								ミルク 豚肉 豆板醤 お魚アーモンド	米飯 麻婆豆腐の素 片栗粉 ごま ごま油 中華ドレッシング	韓国のり だいこん 白ねぎ にんじん たまねぎ にんにく もやし きゅうり	594 Kcal 29.6 g 3.9 mg	
	韓国のり					○							
	ミルク		○										
	★麻婆大根			○	○	○	○						
	中華風おひたし		○	○	○	○	○						
お魚アーモンド							○						
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

3月分給食献立 (2/3)

日	献立	アレルギー源							おかずの内容			エネルギー							
		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	Kcal	g					
9 (水)	中華丼	◎		○	○	○	○		○	ミルク 豚肉 えび いか うずら卵 焼きようざ	米飯 揚そば ごま油 片栗粉 マンゴープリン	はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ たけのこ しめじ もやし	714	Kcal					
	血うどん	◎		○	○	○	○		○										
	ミルク		○																
	焼きようざ			○	○	○													
	マンゴープリン		○		○														
10 (木)	黒糖パン		○	○					ミルク 豚肉 ツナ	黒糖パン じゃがいも 和風ドレッシング マヨネーズ 焼プリン	パプリカ(赤・黄) ズッキーニ なす たまねぎ にんじん ホールトマト きゃべつ きゅうり ブロッコリー カリフラワー アスパラ トマトピューレ・ケチャップ	759	Kcal						
	ミルク		○																
	★豚のトマト煮		○	○	○														
	ツナサラダ	◎		○	○			○											
	焼プリン	○	○																
11 (金)	クロワッサン	○	○	○	○				ミルク えびカツ ハム	クロワッサン スパゲティ マヨネーズ 油 フルーツゼリー	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん ミントマト	959	Kcal						
	ミルク		○																
	えびカツ	○		○	○			○											
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○														
	ミントマト																		
	フルーツゼリー																		
	《6年生卒業お祝い献立》													牛肉 ハム チーズ インディアンロールカツ 生クリーム ミルク	クロワッサン オニオンパン はちみつレモンパン スパゲティ マヨネーズ 油 かぼちゃ パンプキンポタージュベース 雪見だいふく	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん ミントマト パセリ たまねぎ にんにく	871	Kcal	
	クロワッサン	○	○	○	○														
	オニオンパン	○	○	○	○														
	はちみつレモンパン	○	○	○	○														
牛フィレステーキ			○	○															
インディアンロールカツ	○	○	○	○															
スパゲティサラダ	◎	○	○	○															
ミントマト																			
パンプキンポタージュスープ		○	○	○															
アイスクリーム(雪見だいふく)	◎	○																	
14 (月)	ブリオッシュパン	○	○	○	○				ミルク 牛肉 チーズ バナヨーグルト	ブリオッシュパン マカロニ じゃがいも カレールウ ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ	670	Kcal						
	ミルク		○																
	カレーシチュー		○	○	○			○											
	グリーンサラダ																		
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○			○											
バナヨーグルト	○	○																	
16 (水)	きのこピラフ		○	○	○			○	ミルク 豚肉 ヨーグルト	きのこピラフ 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 みかん缶 黄桃缶 白桃缶 パイン缶	590	Kcal						
	ミルク		○																
	温しゃぶサラダ																		
	焙煎ごまドレッシング	◎		○	○	○													
フルーツのヨーグルトあえ		○																	

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

3月分給食献立 (3/3)

日	献立	アレルギー源							おかずの内容			エネルギー		
		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	Kcal	g
17 (木)	米飯									ミルク ふりかけ	米飯 ごま	だいこん にんじん しめじ	719 21.9 3.5	Kcal g mg
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○	豚の角煮	いちごクレープ	三度豆 ブロッコリー		
	ミルク		○											
	豚ばら大根			○	○									
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								
	いちごクレープ	○	○	○	○									
18 (金)	ビーフストロガノフ (バターライス)		○	○	○			○		ミルク 牛肉	バターライス ハヤシルウ	たまねぎ マッシュルーム	728 27.7 2.7	Kcal g mg
	ミルク		○							生クリーム	デミグラスソース コーン	しめじ パプリカ きゃべつ		
	いりどりサラダ									サワークリーム	ゆずしょうゆドレッシング	きゅうり ブロッコリー		
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○			○			ごましょうゆドレッシング	にんじん オレンジ		
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○					焙煎ごまドレッシング			
	焙煎ごましょうゆドレッシング	○		○	○	○								
	オレンジ													
											栄養平均量		682 25.9 3.0	Kcal g mg

◎・・・卵抜きで提供します。

★・・・給食委員さんが考えた新しいメニューを
献立に取り入れてみました。