

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	
		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
1 (水)	米飯									ミルク ふりかけ	米飯 油	だいこん にんじん	565 Kcal 23.2 g 3.6 mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○	白身魚の香草フライ	焙煎ごまドレッシング	オクラ いちご		
	ミルク		○							あじフライ 厚揚げ				
	白身魚の香草フライ		○	○	○				○					
	あじフライ			○	○				○					
	厚揚サラダ				○									
	焙煎ごまドレッシング	◎		○	○	○								
	いちご													
2 (木)	肉まん		○	○	○					豚肉 うずら卵	肉まん 中華麺 ごま油	たまねぎ きゃべつ もやし	648 Kcal 26.6 g 3.6 mg	
	ちゃんぽん	◎		○	○	○	○		○	えび かまぼこ	とんこつラーメンベース	にんじん 青ねぎ 木くらげ		
	えびシューマイ			○	○				○	蒸し鶏 えびシューマイ	白ぶどう&キャベツジュース			
	白ぶどう&キャベツジュース													
3 (金)	ちらし寿司			○	○				○	錦糸卵 かまぼこ	ちらし寿司 さといも 片栗粉	味付のり 寿司生姜	489 Kcal 21.3 g 2.9 mg	
	錦糸卵	○		○	○					鶏肉 油あげ だしの素	こんにやく ごま油	にんじん ごぼう なめこ		
	寿司生姜									ちりめんじゃこ	三色ゼリー	だいこん 青ねぎ 土生姜		
	味付のり				○				○			ピーマン		
	のっぺい汁			○	○				○					
	ピーマンとじゃこのたいたん			○	○	○	○		○					
	三色ゼリー		○											
6 (月)	ロコモコ丼	◎	○	○	○				○	ミルク 目玉焼	米飯 コーン デミグラスソース	きゃべつ にんじん きゅうり	665 Kcal 27.2 g 3.0 mg	
	ミルク		○							デミグラスハンバーグ	ごましょうゆドレッシング	ブロッコリー ミニトマト		
	いろどりサラダ											トマトケチャップ キウイフルーツ		
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								
	キウイフルーツ													
7 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク ベーコン	黒糖パン じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー	680 Kcal 26.8 g 2.3 mg	
	ミルク		○							鶏肉 チーズ	ホワイトルウ コーン	マッシュルーム にんじん		
	ベーコンシチュー	○	○	○	○						ゆずしょうゆドレッシング	ほうれん草 りんご		
	ポパイサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○				○					
	りんご													

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
8 (水)	米飯									ミルク 鶏肉	米飯 油 から揚げ粉 小麦粉 タルタルソース ごま油 中華ドレッシング ごま	もやし にんじん きゅうり 海藻ミックス マンゴー	623 Kcal 26.1 g 1.7 mg	
	ミルク		○											
	チキン南蛮	○	○	○	○									
	(タルタルソース)	○			○									
	中華風サラダ		○	○	○	○	○							
	マンゴーフルーツ													
9 (木)	「 他人丼	○		○	○			○	ミルク 牛肉 卵 豚肉	米飯 片栗粉 ごま てりやきのたれ	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 もやし きゃべつ ほうれん草 清美オレンジ	556 Kcal 25.8 g 2.5 mg		
	「 豚丼			○	○									
	ミルク		○											
	おひたし			○	○	○								
	清美オレンジ													
10 (金)	バターロールパン		○	○	○				ミルク ハム インディアンロールカツ	バターロールパン スパゲティ マヨネーズ 油 ブルーベリークレープ	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん ミニトマト	827 Kcal 24.7 g 3.4 mg		
	ミルク		○											
	インディアンロールカツ	○	○	○	○									
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
	ミニトマト													
	ブルーベリークレープ	○	○	○	○									
	《6年卒業お祝い給食》									ハム 牛肉 チーズ 生クリーム ミルク	バターロールパン 黒豆ライ麦パン 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 ポテトフライ 雪見だいふく	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん ミニトマト パセリ たまねぎ にんにく	832 Kcal 36.7 g 3.2 mg	
	「 バターロールパン		○	○	○									
	「 黒豆ライ麦パン			○	○									
	「 はちみつレモンパン	○	○	○	○									
	フィレスステーキ			○	○									
ポテトフライ				○										
スパゲティサラダ	◎	○	○	○										
ミニトマト														
パンプキンポタージュ		○	○	○										
アイスクリーム(雪見だいふく)	○	○												

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
13 (月)	巻寿司	○		○	○		○		○	ミルク 卵 削り節 味付油あげ だしの素	巻寿司 うどん みかんゼリー	青ねぎ ほうれん草 にんじん はくさい	569 Kcal 31.3 g 3.4 mg	
	" (アレルギー用)			○	○		○		○					
	ミルク		○											
	きつねうどん			○	○		○							
	ゆで卵	○												
みかんゼリー														
14 (火)	クロワッサン	○	○	○	○					ミルク 牛肉 チーズ いちごヨーグルト	クロワッサン じゃがいも マカロニ カレールウ ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース ブロッコリー きゃべつ アスパラ	818 Kcal 28.7 g 1.6 mg	
	ミルク		○											
	カレーシチュー		○	○	○									
	グリーンサラダ													
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								
いちごヨーグルト		○												
16 (木)	ピビンパ丼			○	○	○	○			ミルク 豚肉 豆板醤 えびぎょうざ	米飯 ごま 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素 ごま油 マンゴープリン	ほうれん草 ぜんまい もやし にんじん にんにく 土生姜	612 Kcal 26.4 g 2.3 mg	
	ミルク		○											
	えびぎょうざ	○	○	○	○	○	○		○					
	マンゴープリン		○		○									
17 (金)	ビーフストロガノフ		○	○	○		○			ミルク サワークリーム 牛肉 生クリーム チーズ ツナ いんげん豆 エジプト豆 いんげん豆(白・赤)	バターライス ハヤシルウ デミグラスソース マカロニ イタリアンドレッシング	たまねぎ マッシュルーム しめじ パプリカ ブロッコリー カリフラワー アスパラ 乾燥バジル ピメント(赤・黄・緑) デコポン	749 Kcal 30.7 g 2.8 mg	
	ミルク		○											
	イタリアンサラダ		○	○	○		○							
	デコポン													
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				栄養平均量	664 Kcal 27.3 g 2.7 mg

◎・・・卵抜きで提供します。