

3月分給食献立 (1/2)

◎・・・卵抜きで提供します。

| 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 | 蛋白質 g | Kcal |
| 1 (木) | 包(パオ) | | | ○ | ○ | | | | | 豚の角煮 卵 | 包(パオ) フォー ごま油 片栗粉 スイートポテト | はくさい にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ | 649 Kcal 21.3 g 3.2 mg | |
| | 豚の角煮 | | | ○ | ○ | | | | | | | | | |
| | フォー入り中華野菜スープ | ◎ | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| | スイートポテト | | | | ○ | | | | | | | | | |
| 2 (金) | ちらし寿司 | | | ○ | ○ | | | ○ | 錦糸卵 豚肉 豆腐 油あげ だしの素 みそ さんまの竜田揚 | ちらし寿司 さとも 油 ひな祭りゼリー | 寿司生姜 味付のり 青ねぎ だいこん にんじん | 524 Kcal 21.0 g 3.5 mg | | |
| | (錦糸卵) | ○ | | ○ | ○ | | | | | | | | | |
| | (味付のり) | | | | ○ | | | ○ | | | | | | |
| | (寿司生姜) | | | | | | | | | | | | | |
| | 豚汁 | | | ○ | ○ | | | ○ | | | | | | |
| | さんまの竜田揚 | ○ | | ○ | ○ | | | ○ | | | | | | |
| ひな祭りゼリー | | ○ | | | | | | | | | | | | |
| 5 (月) | 米飯 | | | | | | | | ミルク 牛肉 豆腐ハンバーグ | 米飯 こんにゃく ごま ごま油 | ごぼう れんこん にんじん たけのこ ほうれん草 | 565 Kcal 26.6 g 3.0 mg | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 豆腐ハンバーグ | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| | 肉入きんぴら | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| | ほうれん草のごまあえ | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| 6 (火) | バターパン | | ○ | ○ | | | | | ミルク ハム 白身魚の香草フライ | バターパン 油 マヨネーズ フレンチドレッシング 和風ドレッシング サイダー | きゃべつ もやし ブロッコリー にんじん 甘夏缶 パイン缶 みかん缶 黄桃缶 白桃缶 | 705 Kcal 23.4 g 1.4 mg | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 白身魚の香草フライ | | ○ | ○ | ○ | | | ○ | | | | | | |
| | ハムサラダ | ◎ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | | | | | | |
| | フルーツポンチ | | | | | | | | | | | | | |
| 7 (水) | 「ビーフカレー | | ○ | ○ | ○ | | | | ミルク 牛肉 チーズ バニラヨーグルト | 米飯 じゃがいも カレールウ デミグラスソース ハヤシルウ イタリアンドレッシング | 福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース アスパラ ブロッコリー きゅうり きゃべつ トマトケチャップ | 672 Kcal 21.4 g 2.3 mg | | |
| | 「ハヤシライス | | ○ | ○ | ○ | | | ○ | | | | | | |
| | 福神漬 | | | | | | | | | | | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | グリーンサラダ | | | | | | | | | | | | | |
| | イタリアンドレッシング | | | | | | | | | | | | | |
| バニラヨーグルト | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | |
| 8 (木) | 肉まん | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ミルク 豚肉 えび うずら卵 蒸し鶏 えびシューマイ かまぼこ | 肉まん 中華麺 ごま油 とんこつベース | たまねぎ きゃべつ 青ねぎ にんじん もやし 木くらげ 清美オレンジ | 746 Kcal 33.4 g 3.7 mg | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | ちゃんぽん | ◎ | | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | | | |
| | えびシューマイ | | | ○ | ○ | | | ○ | | | | | | |
| | 清美オレンジ | | | | | | | | | | | | | |
| 9 (金) | 米飯 | | | | | | | | ミルク 牛肉 | 米飯 こんにゃく ごま いちごフレッシュゼリー | 三度豆 にんじん たけのこ 土生姜 もやし きゃべつ ほうれん草 | 614 Kcal 21.8 g 1.7 mg | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 牛肉のしぐれ煮 | | | ○ | ○ | | | | | | | | | |
| | おひたし | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| | いちごフレッシュゼリー | | | | | | | | | | | | | |

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 (月) | 三食どんぶり(☆) | | | | | | | | | 鶏肉 卵 だしの素 | 米飯 ごま油 片栗粉 | ほうれん草 はくさい しめじ | 554 Kcal 26.2 g 3.1 mg | | |
| | (とりそばろ) | | | ○ | ○ | | | | | ワンタン | | たけのこ にんじん 青ねぎ | | | |
| | (いり卵) | ○ | | ○ | ○ | | | | ○ | ジョア(ブルーベリー) | | | | | |
| | (野菜) | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | |
| | ワンタン入野菜スープ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| | ジョア(ブルーベリー) | | ○ | | | | | | | | | | | | |
| 13 (火) | イワンロール | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | ミルク | イワンロール コーン | きゃべつ にんじん きゅうり | 637 Kcal 29.5 g 3.8 mg | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | ローストチキン | 香味塩ドレッシング | ブロッコリー ミニトマト | | | |
| | ローストチキン | | | ○ | ○ | | | | | | お祝いクレープ | | | | |
| | いろどりサラダ | | | | | | | | | | | | | | |
| | 香味塩ドレッシング | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | |
| | ミニトマト | | | | | | | | | | | | | | |
| | お祝いクレープ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| | ✪ 6年お祝い献立 ✪ | | | | | | | | | | 牛肉 鶏肉 | イワンロール シナモンロール | | | きゃべつ にんじん きゅうり |
| | イワンロール | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | チーズ ベーコン | ミニクワッサン コーン | ブロッコリー たまねぎ | | | |
| | ミニクワッサン | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | とろけるチーズ | 香味塩ドレッシング | パセリ にんにく ミニトマト | | | |
| シナモンロール | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | マカロニ じゃがいも | アスパラ | | | | |
| フィレステーキ | | | ○ | ○ | | | | | | ホワイトルゥ パン粉 | | | | | |
| マカロニグラタン(☆) | | ○ | ○ | ○ | | | | | | お祝いクレープ | | | | | |
| いろどりサラダ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 香味塩ドレッシング | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| ミニトマト | | | | | | | | | | | | | | | |
| 野菜スープ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | |
| お祝いクレープ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | |
| 14 (水) | きのこピラフ | | ○ | ○ | ○ | | | ○ | ミルク 豚肉 | きのこピラフ | にんじん もやし アスパラ | 567 Kcal 19.2 g 1.9 mg | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | 香りごまドレッシング | きゃべつ きゅうり カリフラワー | | | | |
| | 温しゃぶサラダ | | | | | | | | | | ブロッコリー | | | | |
| | 香りごまドレッシング | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | |
| 16 (金) | ロコモコ丼(※) | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | ミルク 目玉焼 | 米飯 デミグラスソース | トマトケチャップ きゃべつ もやし | 620 Kcal 26.0 g 2.6 mg | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | デミグラスハンバーグ | | たまねぎ にんじん しめじ | | | | |
| | いちご | | | | | | | | | | パプリカ(赤・黄) いちご | | | | |
| 19 (月) | クワッサン | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | ミルク 鶏肉 チーズ | クワッサン カレール | たまねぎ にんじん ピーマン | 792 Kcal 31.0 g 1.8 mg | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | 大豆 いんげん豆 | 和風ドレッシング | トマトケチャップ カリフラワー | | | | |
| | キーマカレー | | ○ | ○ | ○ | | | | いんげん豆(赤・白) | | ブロッコリー パインアップル | | | | |
| | ブロッコリーとカリフラワーのサラダ | | | | | | | | エジプト豆 | | | | | | |
| | 和風ドレッシング | | | ○ | ○ | | | ○ | | | | | | | |
| | パインアップル | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 栄養平均量 | | 646 Kcal 26.0 g 2.8 mg | |

(※)ロコモコ丼は卵を乗せなければ卵は含みません。

(☆)三色丼とマカロニグラタンは給食委員さん考案の新メニューです。