

# 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		
		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	
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 カレールゥ	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														
												<b>栄養平均量</b>		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。