

日	曜日	献立		エネルギー	たんぱく質	体を作る (赤)	熱や力の元になる (黄)	体の調子を整える (緑)	
3	月	大豆入りごはん	牛乳	ごま酢あえ、いわしのつみれ汁	568	25. 1	牛乳、鶏肉、大豆、いわしのすり身 わかめ、みそ	米、さとう、でん粉、ごま さといも	にんじん、もやし、ねぎ、ごぼう、きゅうり だいこん
4	火	きなこあげパン	牛乳	ポトフ、もやしときゅうりのサラダ	670	22. 9	牛乳、ベーコン、豚肉、ウインナー きな粉	マーガリンパン、あげ油、ごま さとう、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし パセリ、きゅうり
5	水	五目とりめし	牛乳	焼ききびなご、田舎汁	555	25. 8	牛乳、鶏ひき肉、油あげ、きびなご 豆腐、わかめ、みそ	米、さとう、じゃがいも	にんじん、干しいたけ、ごぼう、さやいんげん だいこん、ねぎ、こまつな
6	木	鶏南蛮うどん	牛乳	肉まん、ポンカン	705	28. 4	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、油あげ 調理用牛乳	うどん、小麦粉、強力粉、でん粉 ラード、さとう	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、たけのこ 干しいたけ、ポンカン
7	金	天丼(えび・さつまいも)	牛乳	アーモンドあえ、みそ汁	734	26. 6	牛乳、えび、油あげ、わかめ、卵 みそ	米、あげ油、小麦粉、さとう アーモンド粉、さつまいも	キャベツ、もやし、こまつな、玉ねぎ だいこん
10	月	チンジャオロース丼	牛乳	ちんげん菜としめじのスープ、いちご	584	23. 3	牛乳、豚肉、ベーコン、豆腐	米、油、さとう、でん粉、くず粉	たけのこ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ ピーマン、ちんげん菜、いちご
12	水	わかめごはん	牛乳	和風厚焼き卵、おひたし、どさんこ汁	611	27. 5	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、豆腐、卵 わかめ、みそ	米、油、さとう、ごま、バター じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、さやいんげん キャベツ、もやし、こまつな、ホールコーン、ねぎ
13	木	ごまごはん	牛乳	いかのねぎ塩焼き、こんにゃくのピリリ煮 きのこのかきたま汁	575	27. 0	牛乳、いかの切り身、鶏肉、豆腐、卵	米、さとう、でん粉、こんにゃく ごま、じゃがいも、七味唐辛子	ねぎ、ごぼう、にんじん、生しいたけ、しめじ こまつな
14	金	スパゲティミートソース	牛乳	ポテト入りサラダ、イチゴサンデー	717	26. 3	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ 生クリーム	スパゲティ、油、小麦粉、さとう バター、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン キャベツ、きゅうり、ホールコーン、いちご
17	月	マーボー丼	牛乳	糸こんにゃくサラダ、せとか	598	24. 7	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ	米、油、さとう、くず粉 糸こんにゃく	にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、キャベツ きゅうり、せとか
18	火	ゼノワーズパン	牛乳	ポークビーンズ、野菜サラダ	575	24. 3	牛乳、豚肉、大豆、卵	丸パン、さとう、小麦粉、バター アーモンド粉、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり
19	水	五目焼きそば	牛乳	杏仁豆腐	584	22. 4	牛乳、豚肉、えび、なると、調理用牛乳 粉寒天	中華めん、油、さとう、でん粉 くず粉	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこ、もやし はくさい、にら、みかん缶、パイン缶、黄桃缶
20	木	ツナパエリア	牛乳	ビーンズチャウダーパイ包み、はるみ	565	25. 3	牛乳、鶏肉、豚肉、ツナ缶、えび、いか ベーコン、レンズ豆、調理用牛乳、生クリーム	米、油、小麦粉、バター パイシート、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン マッシュルーム、セロリ、パセリ、はるみ
21	金	豚飯	牛乳	小あじの南蛮漬け、しめじと卵のスープ	613	26. 3	牛乳、豚肉、鶏肉、なると、小あじ、卵	米、あげ油、油、でん粉、さとう 七味唐辛子	干しいたけ、ちんげん菜、にんじん、しめじ こまつな
25	火	きつねうどん	牛乳	たこあげ、はるか	618	27. 4	牛乳、鶏肉、油あげ、えび、けずり節 青のり、たこ、卵	うどん、あげ油、さとう、でん粉 小麦粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、 キャベツ、はるか
26	水	ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き、きんぴら大豆 みぞれ汁	622	29. 3	牛乳、さばの切り身、大豆、鶏肉 豆腐、みそ	米、さとう、ごま、でん粉 糸こんにゃく、七味唐辛子	ごぼう、にんじん、さやいんげん、たけのこ えのきたけ、しめじ、だいこん、こまつな
27	木	フィッシュバーガー	牛乳	リヨネーズポテト、春雨スープ	561	27. 0	牛乳、メルルーサ切り身、ベーコン 豚肉、卵	丸パン、あげ油、小麦粉、パン粉 バター、はるさめ、じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし こまつな
28	金	ビーフストロガノフ	牛乳	和風サラダ、デコポン	580	18. 6	牛乳、牛肉、生クリーム	米、油、さとう、小麦粉、バター	セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ ホールトマト、にんじん、きゅうり、デコポン

*献立内容は材料の都合により変更することがあります。