

3月のこんだて



日	曜日	主食	牛乳	副食	血や肉に なる食品(赤)	熱や力に なる食品(黄)	体の調子を 整える食品(緑)	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
3	月	ごもくずし 五目寿司		ごま和え すまし汁 ピーチゼリー	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 刻みのり 豆腐 かまぼこ 粉寒天 粉ゼラチン 牛乳	米 砂糖 油 ごま	干瓢 干し椎茸 人参 蓮根 さやいんげん きゃべつ もやし 小松菜 玉葱 えのき草 桃果汁	565 23.3
4	火	えびクリーム ライス		コールスローサラダ サイダー入りフルーツポンチ	鶏肉 えび 粉チーズ 牛乳	米 油 バター 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 マッシュルーム きゃべつ パセリ レモン果汁 果物缶 (みかん りんご パイン アロエ)	676 22.9
5	水	あげパン		タラのフィヤベース ひよこ豆入りサラダ	ベーコン たら ひよこ豆 牛乳	揚げ油 マーガリンパン 油 砂糖 ジャがいも ごま	にんにく 玉葱 人参 葱 きゃべつ 胡瓜	622 22.3
6	木	むぎ 麦いりごはん き 莖わかめの佃煮		さかな しおや 魚の塩焼き カリカリ油揚げのあえ物 みそ汁	莖わかめ 細かいけずり節 鮭 油揚げ みそ 豆腐 牛乳	米 米粒麦 砂糖 ごま ごま油 ジャがいも	生姜 大根 小松菜 玉葱 葱	622 28.9
7	金	みそ 味噌ラーメン		こざかな や 小魚焼き ジャがいもの韓国煮	豚ひき肉 みそ めひかり 牛乳	冷凍ラーメン ごま油 油 ごま ジャがいも 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉葱 きゃべつ ホールコーン もやし 葱 さやいんげん	569 29.3
10	月	スパゲティ ビーンズソース		ジャがいものハニーサラダ ふしぎ 不思議な目玉焼き	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 粉チーズ 粉寒天 牛乳 粉ゼラチン 乳酸飲料	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 バター 揚げ油 ジャがいも はちみつ	セロリ にんにく 玉葱 人参 ホールトマト ピーマン きゃべつ 胡瓜 黄桃缶	698 25.3
11	火	わかめごはん		いかのねぎ塩焼き きんぴら大豆 豚汁	炊き込みわかめ いか 大豆 豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 ごま 砂糖 ごま油 糸こんにゃく こんにゃく ジャがいも	にんにく 生姜 ごぼう 葱 人参 さやいんげん 大根	573 28.8
12	水	ビビンバ		バンサンスー くだもの(イチゴ・せとか)	豚ひき肉 みそ 牛ひき肉 鶏卵 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 ごま 春雨	にんにく 生姜 切り干し大根 もやし 人参 小松菜 きゃべつ 胡瓜 いちご せとか	656 22.9
13	木	だいこんめし		すいとん むしさつまいも	鶏肉 牛乳	米 押し麦 大和芋 中力粉 さつまいも	大根 小松菜 生姜 人参 干し椎茸 白菜 葱	583 16.6
14	金	ミルクパン		とりにく 鶏肉のからあげ ジャが芋入りサラダ ちんげんさい 青梗菜スープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	ミルクパン 揚げ油 油 でんぷん ジャがいも 砂糖 ごま油	生姜 きゃべつ 胡瓜 胡瓜 人参 玉葱 しめじ 青梗菜	604 24.5
17	月	ナシゴレン		あげ 揚げ餃子 わかめスープ	豚肉 えび 豚ひき肉 鶏卵 豆腐 わかめ 牛乳	米 油 揚げ油 ごま油 餃子の皮 ごま	にんにく セロリ 玉葱 筍 生姜 干し椎茸 赤ピーマン なら 人参 えのきだけ 葱	677 26.6
18	火	きつねうどん		ごま酢和え あけぼのケーキ	鶏肉 わかめ 牛乳 隠元豆 鶏卵 牛乳	冷凍うどん 砂糖 ごま 小麦粉 バター アーモンド	玉葱 人参 生姜 葱 小松菜 胡瓜 もやし えのき草 みかんジュース	623 25.4
19	水	ナン		まめい 豆入りキーマカレー こざかな い 小魚入りサラダ みしょうかん	豚ひき肉 鶏ひき肉 小女子 牛乳	ナン バター 油 小麦粉 ごま油	にんにく セロリ 生姜 玉葱 きゃべつ 胡瓜 人参 みしょうかん	560 25.0
21	金	ごもく せきはん 五目赤飯		さかな て や 魚の照り焼き 菜の花和え こづゆ いちごと桃のデコレーション	ささげ 鶏肉 油揚げ メカジキ 鶏卵 豆腐 ホタテ貝 生クリーム 牛乳	米 餅米 砂糖 でんぷん ごま 油 白滝 里芋 豆麩	しめじ 人参 生姜 ほうれん草 なばな きゃべつ えのき草 小松菜 キクラゲ 桃缶 いちご	711 33.9

※ 食材の都合で献立が変わる場合があります

♥ 6年生からのリクエストメニューです ♥



えびクリームライス



あげパン



カレーライス



五目焼きそば



ジャがいもの
ハニーサラダ



フルーツポンチ

