

3月予定献立表

種実類(ココア「コ」、アーモンド「ア」、カシューナッツは「カ」と記入します。☆印は多種類。

日 曜	献立名	アレルギー物質							体をつくるもと(赤)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギーのもと(黄)		kcal たんぱく質 脂質%
		こむぎ 小麦	乳 製品	卵 たんぱく	そば 小麦	えび かき	山 芋	果 物	1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
☆2A リクエスト 1 木	米飯											米		933	
	牛乳		☆						牛乳					34.1	
	☆チキンカツカレー	☆	☆	☆				☆	(とり肉) ぶた肉		にんじん	にんにくしょうがたまねぎ キャベツ(マンゴーパインバナナ)	(パン粉 小麦粉 でんぷん コーン) じゃがいも	ごめ油	23.4
	海藻サラダ デザート		☆							かいそう ヨーグルト		キャベツ コーン	さとう	ごま油	408
2 金	五目寿司								とり肉 油揚げ		にんじん	干しいたけ たけのこ	米 さとう		894
	牛乳		☆							牛乳					38.1
	ぶりの照り焼き								ぶり			しょうが			29.4
	うずら卵のお吸い物 ひなまつりデザート		☆						うずら卵(たら 大豆)			だいこん たまねぎ みつば (もも りんご)	(じゃがいもさとう) (さとう 水あめ)		350
5 月	ソフト麺	☆											小麦粉		840
	牛乳		☆							牛乳					31.7
	ミートソース								牛肉 豚肉	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ			30.4
	ブロッコリーとコーンのサラダ たまごドーナッツ	☆	☆	☆					(たまご)	(脱脂粉乳)	ブロッコリー	キャベツ コーン	さとう (さとう 小麦粉 でんぷん)	ごめ油	352
6 火	ロールパン	☆	☆						(脱脂粉乳)				(小麦粉 さとう)	(マーガリン)	892
	牛乳		☆							牛乳					34.1
	チリドック								マグロ			たまねぎ		ごめ油	36.0
	フライドポテト ウインナーと野菜のスー プ								ウインナー		にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ コーン	じゃがいも	ごめ油	406
7 水	チーズ		☆							チーズ					
	米飯												米		896
	牛乳		☆							牛乳					37.0
	さわらの薬味ソースかけ 切り干し大根の煮物								さわら 油揚げ			ねぶか しょうが にんにく (だいこん) にんじん	さとう		25.3
8 木	豚汁								豚肉 豆腐 みそ		葉ねぎ	ごぼう こんにゃく だいこん			453
	デザート	☆	☆	☆				☆	(たまご)	(牛乳)		(イチゴ もも)	(小麦粉 さとう)	(大豆油)	
	ほたてごはん								ほたて 油揚げ		にんじん		米 さとう		875
	牛乳		☆							牛乳					29.5
9 金	小さいわしフライ	☆							(いわし)				(パン粉 小麦粉)	ごめ油	26.2
	つみれのみそ汁								(すけそうだら 大豆) みそ	(ひとえぐさ)		ごぼう しめじ だいこん ねぶか	(さとう でんぷん)		308
	デザート				コ				(豆乳)				(米粉 さとう)	(ココア 植物油)	
	米飯												米		891
12 月	牛乳		☆							牛乳					32.8
	☆鶏の唐揚げ								とり肉			しょうが	でんぷん	ごめ油	26.8
	キャベツと小松菜のお浸し										こまつな	キャベツ			304
	卵の中華スープ	☆		☆					たまご	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ きくらげ えのき		でんぷん	ごま油	
13 火	くだもの							☆				(りんご オレンジ メロン)			
	とりに肉の炊き込みごはん	☆							とりに肉		にんじん	干しいたけ	さとう		896
	牛乳		☆							牛乳					36.2
	ミックスフライ	☆	☆			☆			(えび 大豆) (いか たまご)				(小麦粉 パン粉) (小麦粉 パン粉)	ごめ油	30.7
☆2A リクエスト 13 火	のっぺい汁	☆							なると 豆腐 油揚げ			だいこん こんにゃく ねぶか			329
	デザート	☆	☆					☆	(卵)			(いちご)	(小麦粉 さとう 水あめ)	油	
	☆シュガートースト	☆	☆						(脱脂粉乳)				(小麦粉 さとう) さとう	(マーガリン) バター	908
	牛乳		☆							牛乳					32.0
☆3 年生 公立 入試 (給食 なし) ↓	クリームシチュー	☆	☆						とりに肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	ごめ油 バター	38.8
	ウインナーと野菜の炒め物								ウインナー			キャベツ コーン		ごめ油	399
	デザート							☆	(豆乳)			(いちご)	(さとう)	(植物油)	
	米飯												米		858
14 水	牛乳		☆							牛乳					38.6
	焼き塩鮭								さけ						21.4
	昆布豆								大豆	昆布			さとう		309
	若竹汁								かまぼこ	わかめ		たけのこ みつば			
15 木	くだもの							☆				(未定)			
	米飯												米		916
	牛乳		☆							牛乳					33.6
	麻婆豆腐				☆				ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	にんにく しょうが ねぶか 干しいたけ	でん粉	ごま油 ごめ油	25.9
☆2A リクエスト ☆3 年生 公立 入試 (給食 なし) ↓	しらすシューマイ	☆							(たら しらす 大豆)			(たまねぎ しょうが)	(小麦粉)	(豚脂)	409
	ナムル				☆						ほうれんそう	もやし		ごま油	
	デザート		☆						(乳製品)				(さとう もち)	植物油	

ふるさと給食の日

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ毎日元気に過ごしましょ。(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

