



# 3月 献立予定表



日	曜日	牛乳	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価
				タンパク質	無機質	糖質	脂質	カロチン	ビタミンC	エネルギーkcal たんぱく質g
2	月		きつねうどん かきあげ 春キャベツのサラダ	油揚げ 大豆 豚小間 たまご 糸かまぼこ	牛乳 じゃこ ひじき さくらえび	地粉うどん 薄力粉	白絞油 いりごま	にんじん こまつな 春菊 ほうれん草	ねぎ たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	818 27.5
ひなまつり献立										
3	火		ちらし寿司 子持ちししゃもフライ すまし汁 ひなあられ	むきえび 鶏小間 はんぺん うずら卵	牛乳 のり ししゃも わかめ	酢飯 ひなあられ	白絞油 米糠油	にんじん こまつな	ごぼう 干し椎茸 しょうが えだまめ キャベツ	809 30.0
3-2完食賞										
4	水		ツイストパン ?????? ミネストローネ 三色サラダ	ハンバーグ 豚小間 あさり	牛乳	ツイストパン じゃがいも マカロニ	バター 米糠油	にんじん トマト缶 パセリ ブロッコリー	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく きゅうり マッシュルーム	845 31.6
5	木		白飯 魚のマヨネーズ焼き 切り干し大根の焼きそば風 豆腐の味噌汁	鯖 豚小間 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 わかめ チーズ さくらえび あおのり	白飯 じゃがいも	マヨネーズ ごま油	パセリ にんじん こまつな	切り干し大根 キャベツ ねぎ レモン	795 35.4
6	金		ハヤシライス 大豆の甘辛揚げ ハムと大根のサラダ	豚小間 大豆 ハム	牛乳	白飯 じゃがいも	白絞油 米糠油	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく ごぼう だいこん	894 27.9
合格祈願献立										
9	月		ハム勝つサンド ツナとひじきのサラダ 野菜コンソメスープ	ハム たまご ツナ 豚小間	牛乳 ひじき チーズ	子供パンスライス 薄力粉 パン粉 じゃがいも	白絞油 いりごま 米糠油	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ きくらげ	886 33.9
10	火		肉うどん パンケーキ <b>新メニュー</b> 青菜のソテー	豚小間 なると	牛乳	地粉うどん ホットケーキMIX	米糠油	にんじん にら こまつな	しょうが たまねぎ きくらげ ねぎ キャベツ パイン缶	833 30.6
11	水		フルーツクリームサンド チキンちぎり焼き 豆腐団子のスープ	ちぎり焼き 豆腐 たまご 鶏ひき肉	牛乳 生クリーム ひじき	コッペパン 緑豆はるさめ		にんじん こまつな	もも缶 みかん缶 パイン缶 パナナ たまねぎ しょうが	803 27.5
卒業・進級おめでとう献立										
12	木		赤飯 鶏の唐揚げ キャベツの味噌汁 おひたし お祝いデザート	鶏胸肉 油揚げ たまご 味噌 かつお節	牛乳 ひじき	赤飯 デザート	白絞油	にんじん ほうれん草	にんにく ねぎ キャベツ もやし	822 34.8
13	金		白飯 鮭フライ 野菜のトマトソース煮 華風スープ	鮭フライ 豚小間 鶏小間 たまご	牛乳	白飯 じゃがいも	白絞油	にんじん トマト缶 こまつな	だいこん ねぎ たまねぎ	805 36.1
14日(土) 第51回 卒業証書授与式										
16	月		しょうゆラーメン 大豆とポテトの揚げ煮 春雨サラダ	豚小間 うずら卵 大豆 ハム	牛乳	ホット中華麺	白絞油	にんじん パセリ にら	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ きゅうり	848 29.7
17	火		かつ丼 磯和え ねぎの味噌汁	鶏胸肉 たまご 味噌 豆腐 かつお節	牛乳 ひじき のり わかめ	白飯	白絞油	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ	832 35.7
18	水		白飯 四川風麻婆豆腐 焼売 もやしのナムル	豚ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐 焼売 ハム	牛乳	白飯	いりごま ごま油	にんじん にら	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ もやし	828 36.2
19	木		黒パン ペペロンチーノ オムレツ ツナサラダ	ベーコン オムレツ ツナ	牛乳	黒パン スパゲッティ	米糠油 オリーブ油 いりごま	にんじん こまつな とうがらし	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	853 31.0
20	金		タンメン 肉まん ポテトのさっぱりサラダ	豚小間 うずら卵 あさり なると	牛乳	ホット中華麺 肉まん じゃがいも	米糠油 いりごま	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ きくらげ	823 32.0
23	月		わかめご飯 豚肉と鶏レバーのごまだれ 即席漬け 野菜椀	豚小間 鶏レバー 高野豆腐 豆腐 味噌	牛乳	わかめご飯 じゃがいも	すりごま 米糠油	にんじん こまつな	しょうが だいこん きゅうり ねぎ ごぼう	801 30.9