



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
3	月		★ひなまつり献立 ひなちらし 鯖の味噌マヨネーズ焼き すまし汁 おひたし ひなあられ	えび 鶏肉 油揚げ 錦糸卵 さわら みそ あられハツパソ うすら卵	牛乳 のり わかめ	酢飯 三温糖 ひなあられ	白絞油 米糠油	にんじん こまつな パセリ	ごぼう 干し椎茸 しょうが えだまめ キャベツ	846 37.4
4	火		★2-2 リクエスト ??? 華風スープ ビーフン炒め 白桃ヨーグルト	きな粉 ベーコン たまご 豚小間	牛乳	米粉ツイストパソ 上白糖 じゃがいも ビーフン	米糠油 ごま油	こまつな	たまねぎ はくさい コーン	807 30.5
5	水		白飯 鮭フライ 肉じゃが 和風サラダ	豚小間 さつま揚げ 鮭フライ	牛乳	白飯 じゃがいも こんにゃく 三温糖	米糠油 白絞油	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん	856 32.2
6	木		メロンパン 煮ぼうとう お魚ナゲット ヘルシーサラダ	油揚げ お魚ナゲット ツナ	牛乳	メロンパン ひもかわ 上白糖	白絞油 米糠油	にんじん	しめじ はくさい だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	858 30.5
7	金		わかめご飯 豚肉とレバーの「マ」ダレ ブロッコリーのピリッ漬け けんちん汁	豚モモ肉 レバー 豆腐 味噌	牛乳	わかめご飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	白絞油 米糠油	にんじん ブロッコリー	しょうが ねぎ ごぼう 干し椎茸 だいこん	828 36.2
10	月		カレーうどん 黒糖パンケーキ 磯の香あえ	豚小間 なると たまご	牛乳 のり じゃこ	地粉うどん 片栗粉 黒砂糖 ホット-MIX	米糠油	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ	839 31.5
11	火		★3-1、3-2リクエスト ??? つくね 春雨サラダ ワンタンスープ	きな粉 つくね 豚小間 ハム	牛乳	ツイストパソ 上白糖 わんたん 春雨	米糠油 白絞油 アーモンド	こまつな にんじん	たまねぎ もやし ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	881 30.4
卒業・進級おめでとう献立										
12	水		カレーうどん チキンのフレイク焼き 花野菜サラダ お祝いデザート	えび 鶏胸肉	牛乳 チーズ	ドライカレー パン粉 コーン 上白糖	米糠油 バター マヨネーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー コーン	900 34.1
13	木		白飯 厚焼き玉子 ひじきのそぼろ煮 野菜椀	鶏肉 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	わかめご飯 片栗粉 じゃがも	白絞油 米糠油	にんじん	にんにく キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	787 28.9
14日(金) 第50回 卒業証書授与式										
17	月		味噌ラーメン 春巻き ナムル	豚肉 つくね ハム	牛乳	中華麺	米糠油 白絞油	ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	786 31.9
18	火		白飯 魚の照り焼きカレー風 きんぴら ひつまみ	豚肉 うすら卵 油揚げ	牛乳	ホット中華麺 片栗粉 春巻き 三温糖	米糠油 白絞油 ごま油 ごま	にんじん にら ブロッコリー チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく はくさい ねぎ たけのこ キャベツ	807 25.5
19	水		パンパン ソース焼きそば ししゃもフリッター ツナサラダ	豚小間 ツナ	牛乳 あおのり さくらえび ししゃもフリッター	パンパン 蒸し中華麺 上白糖	米糠油 ごま 白絞油	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	864 29.9
20	木		かつ丼 切り干し大根の和え物 わかめの味噌汁	鶏胸肉 たまご 糸かま 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき わかめ	白飯 薄力粉 パン粉 三温糖 上白糖	ごま 白絞油	にんじん こまつな	切り干し大根 もやし ねぎ きゅうり	842 35.1
24	月		ハヤシライス オムレツ メキシカンサラダ	豚小間 オムレツ ベーコン	牛乳	白飯 じゃがいも	米糠油 バター	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン マッシュルーム	860 26.1