

[3月献立表]



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	1人1たんぱく質
1 金	ひなまつり献立 ちらし寿司	○	油揚げ,のり,かまぼこ,鶏卵	精白米,上白糖,油	しいたけ,人参,サヤエンドウ	水,酒,だし昆布,酢,塩,醤油,みりん	765 kcal
	鶏肉の照り焼き		鶏肉	三温糖,でん粉	しょうが	醤油,酒,水,みりん	37.1 g
	豆腐のすまし汁		豆腐,わかめ		えのき,玉ねぎ,大根	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
	ピーチゼリー		寒天	上白糖	白桃	水,白ワイン	
4 月	揚げパン	○		コッペパン,油,上白糖,グラニュー糖			800 kcal
	クリームシチュー		鶏肉,牛乳,いんげん豆	油,じゃが芋,バター,薄力粉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう	32.3 g
	ブロッコリーのサラダ			三温糖,油	人参,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
5 火	ジャージャー麺	○	鶏肉,大豆,みそ	油,中華麺,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,しいたけ,長ねぎ,きゅうり	水,鶏がら,トウバンジャン,テンメンジャン,酒,塩,醤油,オイスターソース	798 kcal
	野菜の中華和え			上白糖,ごま油	ほうれん草,もやし	醤油,トウバンジャン,からし,湯	27.9 g
	大学芋			油,さつま芋,三温糖,水あめ,黒ごま		水,醤油	
6 水	白飯	○		精白米		酒,水	797 kcal
	揚げギョウザ		鶏肉,大豆	油,ぎょうざの皮,油,白ごま,でん粉	にんにく,しょうが,白菜,長ねぎ,にら	酒,塩,こしょう,醤油,水	31.0 g
	蒸し鶏のサラダ		鶏肉	ごま油,白ごま,三温糖	キャベツ,きゅうり,人参,長ねぎ,しょうが	酒,醤油,酢	
	豆腐の中華スープ		豆腐	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,たけのこ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
7 木	カラフルピラフ	○		精白米,米粒麦,油,白ごま	にんにく,人参,マッシュルーム,ホールコーン,ピーマン	酒,水,塩,醤油	814 kcal
	スパニッシュオムレツ		鶏卵	オリーブ油,じゃが芋	玉ねぎ,トマト	塩,こしょう,ウスターソース	32.0 g
	カレースープ		鶏肉,レンズ豆,ヨーグルト	油,じゃが芋,薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	赤ワイン,チャツネ,中華ソース,食塩,こしょう,カレー粉,ガラムマサラ,クミン,チリパウダー,醤油,水,鶏がら	
	はるか				甘夏みかん		
8 金	ビビンバ風混ぜご飯	○	鶏肉,大豆	精白米,米粒麦,三温糖,油,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,もやし,小松菜,人参	酒,水,醤油,コチュジャン,トウバンジャン,塩	795 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏肉	油,でん粉,三温糖	しょうが,にんにく,長ねぎ	食塩,こしょう,醤油,酒,みりん,酢,コチュジャン	42.8 g
	スンドゥブ風スープ		あさり,豆腐,鶏肉,みそ	ごま油,三温糖,白ごま	しょうが,長ねぎ,白菜,にら,キムチ	水,鶏がら,コチュジャン,醤油,酒	
1 1 月	高菜チャーハン	○	豚肉,ちりめんじゃこ,鶏卵	精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油	にんにく,長ねぎ,高菜漬	酒,水,塩,醤油,こしょう	800 kcal
	タイビーエン		鶏肉	緑豆春雨,ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,小松菜	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,オイスターソース,醤油	31.1 g
	バナナケーキ		鶏卵,牛乳	上白糖,薄力粉,バター,粉糖	バナナ	ココア,ベーキングパウダー	
1 2 火	大根丼	○	豚肉	精白米,米粒麦,ごま油,上白糖,でん粉	大根,玉ねぎ,人参,白菜,しいたけ,葉ねぎ,しょうが,にんにく	水,醤油,トウバンジャン,酒,オイスターソース,みりん,鶏がら	823 kcal
	白菜のおかか和え		糸削り節	三温糖	白菜,小松菜,人参	みりん,醤油	31.7 g
	もちもち豆腐ドーナツ		豆腐,きな粉	白玉粉,三温糖,薄力粉,油,グラニュー糖		水,ベーキングパウダー	
1 3 水	白飯	○		精白米		酒,水	791 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	油,でん粉	しょうが,にんにく	醤油,酒,みりん,塩,こしょう	38.2 g
	ごぼうサラダ			油,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,もやし,きゅうり	醤油,酢,塩	
	具だくさんの味噌汁		鶏肉,豆腐,みそ	油	人参,大根,長ねぎ,しょうが	水,だし削り節	
1 4 木	京風かき玉うどん	○	鶏肉,わかめ,鶏卵	うどん,でん粉	しいたけ,ほうれん草,人参,長ねぎ,玉ねぎ	酒,水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油,薄口醤油	780 kcal
	野菜の梅おかか和え		ちくわ,糸削り節	三温糖	小松菜,人参,白菜,梅	醤油,塩	27.2 g
	チーズケーキ		チーズ,鶏卵,生クリーム	上白糖,バター,薄力粉	レモン	バニラエッセンス	
1 5 金	おさつトースト	○	生クリーム,牛乳	食パン,さつま芋,バター,上白糖		みりん	855 kcal
	ブラウンシチュー		鶏肉	油,じゃが芋,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマト	水,鶏がら,デミグラスソース,赤ワイン,塩,こしょう	34.3 g
	グリーンサラダ			三温糖,油	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
	アイス		牛乳・鶏卵				
1 8 月	思い出献立 チキンカツカレー	○	鶏肉,レンズ豆,ヨーグルト,鶏肉	精白米,油,じゃが芋,薄力粉,バター,パン粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	水,酒,だし昆布,だし削り節,塩,醤油,薄口醤油	848 kcal
	海藻サラダ		ひじき,わかめ,糸寒天	三温糖,油	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	43.7 g
	フルーツポンチ			上白糖	バナナ,みかん,黄桃	水,サイダー	
2 1 木	ご飯	○		精白米		水	752 kcal
	白身魚の唐揚げ		ホキ	油,でん粉	しょうが,にんにく	塩,酒,醤油,みりん,こしょう	33.3 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参,小松菜,もやし	醤油,水,みりん	
	豚汁		豚肉,豆腐,みそ	油,じゃが芋	人参,大根,長ねぎ,しいたけ,しょうが	水,だし削り節	
2 2 金	鶏ごぼうご飯	○	鶏肉,油揚げ	精白米,米粒麦,三温糖,油,白ごま	ごぼう,人参,小松菜	醤油,酒,水	762 kcal
	かきたま汁		削り節,豆腐,わかめ,鶏卵	でん粉	長ねぎ,人参,小松菜,玉ねぎ	水,だし昆布,塩,醤油	34.9 g
	オレンジ				ブラッドオレンジ		



卒業式

今年度もありがとうございました！ 給食室一同