

令和6年3月分

日	曜	献立名		食品名				カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)		
		主食・おかず・牛乳		赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの						
1	金	牛乳	ぎゅうにゅう 牛ちらし寿司 <b>桃の節句献立</b>	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	ゆず ごぼう えだまめ	こめ さとう あぶら	624	22.8	17.8			
			すまし汁	とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	さといも						
			ひなあられ			ひなあられ						
4	月	牛乳	カツカレー	ぎゅうにゅう カツオフライ スキムミルク	にんじん たまねぎ セロリ グリンピース にんにく りんご ふくしんづけ	こめ あぶら じゃがいも カレールウ	763	23.9	16.4			
			フルーツカクテル		みかん パイン おうとう	ゼリー						
5	火	牛乳	コッパン <b>徳島県の地場産物の日</b>	ぎゅうにゅう		パン	613	27.8	20.8			
			マカロニポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ エリンギ トマト	マカロニ さとう						
			菜の花サラダ		なのはな きゃべつ にんじん	たまねぎドレッシング						
6	水	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	595	21.8	16.2			
			肉豆腐	ぶたにく やきどうふ	たまねぎ にんじん こんにやく こまつな ねぎ しいたけ	あぶら さとう						
			ゆず酢和え		はくさい だいこん にんじん ゆず	さとう						
7	木	牛乳	ココア揚げパン <b>卒業お祝い献立</b>	ぎゅうにゅう		パン あぶら さとう	564 +	21.8 +	19.6 +			
			洋風煮	ウインナー	にんじん たまねぎ ヤングコーン キャベツ えだまめ	じゃがいも						
			イタリアンサラダ		ほうれんそう もやし にんじん	イタリアンドレッシング						
			セレクトデザート			①おこめのタルト				128	0.7	7.0
						②いちごのケーキ				89	1.5	0.4
			③すだちゼリー のうち1つ	38	0.0	0.0						
8	金	牛乳	中華丼	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ いんげん しょうが	こめ あぶら かたくりこ	686	23.3	18.9			
			ごま団子			ごまだんご						
11	月	牛乳	タコライス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ	こめ あぶら	599	21.6	18.4			
			もずくスープ	とうふ もずく たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	かたくりこ						
12	火	牛乳	コッパン りんごジャム	ぎゅうにゅう		パン りんごジャム	605	25.6	19.3			
			ツナとポテトのマヨネーズ焼き	ツナ チーズ	たまねぎ ブロッコリー しめじ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ						
			おじゃかもちスープ	とりにく	たまねぎ こまつな にんじん エリンギ	おじゃかもちボール						
13	水	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	630	18.9	17.3			
			イワシのかぼすレモン煮 ごま和え	イワシのかぼすレモンに	はくさい ほうれんそう にんじん	ごま さとう						
			豚汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん たまねぎ こんにやく ねぎ	さつまいも						
14	木	牛乳	小型コッパン	ぎゅうにゅう		パン	600	23.7	17.9			
			みそラーメン	ぶたにく みそ	にんじん もやし キャベツ ねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら						
			春雨ナムル		にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごまあぶら						
15	金	牛乳	中華丼	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	しめじ たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	こめ おしむぎ さとう	611	21.2	16.1			
			コーンしゅうまい	コーンしゅうまい								
18	月	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	602	19.6	16.5			
			チャーシュー豆腐	ぶたにく あつあげ みそ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	あぶら さとう かたくりこ						
			中華和え	ワカメ	きゅうり だいこん	ごま さとう ごまあぶら						
19	火	牛乳	セルフツナサンド <b>食育の日</b>	ぎゅうにゅう ツナ	にんじん キャベツ	パン さとう ノンエッグマヨネーズ	676	26.8	30.0			
			アメリカンドッグ	フランクフルト たまご ぎゅうにゅう		こむぎこ ホットケーキミックス あぶら さとう						
			オニオンスープ	とりにく	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな							
21	木	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	690	22.4	19.8			
			チキンごぼう	とりにく	ごぼう えだまめ	かたくりこ あぶら さとう ごま						
			きりたんぼ汁		たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ	きりたんぼ						

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。