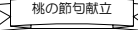


令和7年3月分

日	曜	献立名	食 品 名				小学校		
			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	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
3	月	牛乳	牛ちらし寿司  桃の節句献立	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	655	23.6	17.9
			そば米汁	とりにく とうふ ちくわ	にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく ねぎ	そばごめ			
			ひなあられ			ひなあられ			
4	火	牛乳	コッパパン	ぎゅうにゅう		パン	620	22.9	16.7
			菜の花スパゲッティ	とりにく みそ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ なのはな	スパゲッティ オリーブオイル			
			れんこんサラダ		れんこん きゅうり にんじん	さとう かんきつドレッシング			
5	水	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	597	23.2	14.8
			マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース	あぶら さとう かつくりこ ごまあぶら			
			チンゲンサイのナムル		にんじん チンゲンサイ もやし	さとう ごまあぶら ごま			
6	木	牛乳	きなこ揚げパン	ぎゅうにゅう きなこ		パン あぶら さとう	609	24.9	19.8
			ウイナーのチリソース煮	ウイナー	にんじん たまねぎ ヤングコーン しめじ えだまめ	じゃがいも さとう かつくりこ			
			ブロッコリーサラダ		ブロッコリー きゅうり コーン	たまねぎドレッシング			
7	金	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	643	26.6	16.4
			サワラのごまみそ焼き	サワラ みそ		さとう ごま			
			はくさいの和え物		はくさい こまつな にんじん	さとう			
			すまし汁	とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	さといも			
10	月	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	606	20.9	14.2
			じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく ちくわ	こんにゃく たまねぎ たけのこ にんじん いんげん しょうが	じゃがいも あぶら さとう			
			切り干し大根の和え物	ツナ	きりほしだいこん ほうれんそう にんじん	さとう			
11	火	牛乳	黒糖パン	ぎゅうにゅう		パン こくとう	591	21.5	19.0
			ししゃものフライ	ししゃものフライ		あぶら			
			コーンサラダ		キャベツ コーン にんじん	イタリアンドレッシング			
			白玉スープ	ハム	だいこん にんじん こまつな たまねぎ	しらたまだんご			
12	水	牛乳	大豆ドライカレー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず えんどうまめ ひよこまめ レンズまめ あずき こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト	こめ おしむぎ もちむぎ げんまい あかごめ たかぎび あぶら さとう カレールウ	643	23.9	13.7
			大根サラダ		ちんげんさい だいこん にんじん	たまねぎドレッシング			
			青りんごゼリー			あおりんごゼリー			
13	木	牛乳	小型コッパパン	ぎゅうにゅう		パン	621	29.0	18.8
			みそラーメン	ぶたにく みそ	にんじん もやし はくさい コーン ねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら			
			小松菜のナムル	とりにく	こまつな にんじん	さとう ごまあぶら ごま			
14	金	牛乳	中華丼	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ	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 かつくりこ	628	23.0	18.1
			揚げたこ焼き	たこやき あおりのり かつおぶし		あぶら			
17	月	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	651	25.1	18.3
			サバのソース煮	サバ	しょうが	さとう			
			ごま和え	かまぼこ	ほうれんそう はくさい	ごま さとう			
			みそ汁	あぶらあげ ワカメ みそ	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ	さつまいも			
18	火	牛乳	みそカツバーガー  今月の郷土料理	ぎゅうにゅう ヒレカツ あかみそ	キャベツ	パン あぶら さとう ごま	605	25.5	18.1
			スーパースーパースープ	ハム	こまつな たまねぎ にんじん エリンギ	マカロニ			
19	水	牛乳	ごはん  食育の日	ぎゅうにゅう		こめ	704	22.5	17.5
			タッカルビ	とりにく	しょうが にんにく はくさいキムチ にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ ニラ	さとう さつまいも トッポギ あぶら かつくりこ			
			春雨の酢の物		にんじん きゅうり ゆず	はるさめ さとう ごま ごまあぶら			
21	金	牛乳	チキンライス	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	こめ パター	596	19.0	16.8
			パンキンポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	こめ パター			

物質の購入、その他の都合による変更をご了承ください。