



日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1人分 - kcal	たんぱく質 g
2	月	ごはん		とうふいりハンバーグ マカロニサラダ みそしる	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 油揚げ みそ	玉葱 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン だいこん	米 パン粉 砂糖 マカロニ 油 エッグケアマヨネーズ	700	29.2
3	火	さけ ちらしずし		☆ひな祭り献立 そくせきづけ すましじる ピーチサイダーゼリー	さけ 油揚げ 干しひじき 昆布 のり 牛乳 わかめ 豆腐 粉寒天	ごぼう にんじん かんぴょう きゅうり れんこん キャベツ しょうが えのきたけ ねぎ 黄桃	米 砂糖 	573	22.0
4	水	はつが げんまい ごはん		ごましお ごもくみそに からうもやし	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	ごぼう にんじん 玉葱 もやし きゅうり	米 発芽玄米 ごま こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま油 油	615	24.0
5	木	コーン マヨネーズ ドッグ		ポトフ くだもの (いちご)	レンズ豆 ロースハム チーズ 牛乳 ベーコン ウィンナー 鶏肉 金時豆	ホールコーン 玉葱 マッシュルーム にんにく しょうが セロリ ねぎ にんじん キャベツ いちご	コッペパン エッグケアマヨネーズ じゃがいも	619	29.2
6	金	たべたら ぎょうざ どん		ごもくスープ くだもの(りんご)	豚肉 牛乳 鶏肉	にんにく しょうが キャベツ にら にんじん 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし こまつなりんご	米 油 片栗粉 ぎょうざの皮 ごま油 油	626	24.9
9	月	ごはん		しろみざかなのしちみあげ ちくわとやさいのあえもの みそしる	牛乳 メルルーサ ちくわ 油揚げ わかめ みそ	ながねぎ にんにく しょうが にんじん もやし きゅうり ねぎ	米 片栗粉 米粉 油 砂糖 白ごま ごま油 じゃがいも	591	26.1
10	火	わかめ ごはん		とりにくのでりやき ごまあえ いものこじる	炊き込みわかめ 牛乳 鶏肉 生揚げ みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん ごぼう ながねぎ しめじ こまつな	米 油 ごま 三温糖 里芋	609	28.1
11	水	ごはん		あつあげのきのこあんかけ キャベツときゅうりのしらすあえ くだもの(デコボン)	牛乳 生揚げ 豚肉 わかめ しらす干し	しょうが にんじん 玉葱 干し椎茸 しめじ グリーンピース きゅうり もやし デコボン	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油	639	25.1
12	木	ソースやき そば		にらたまスープ くろざとうサターアングー	豚肉 青のり 牛乳 鶏肉 たまご	にんにく しょうが 玉葱 にんじん もやし キャベツ 干し椎茸 しめじ ねぎ にら	中華めん 油 片栗粉 ごま油 小麦粉 砂糖 黒砂糖 油	625	24.5
13	金	とりごぼう ピラフ		スペインふうオムレツ マカロニスープ くだもの (きよみオレンジ)	鶏肉 牛乳 たまご ベーコン	しょうが ごぼう にんじん グリーンピース 玉葱 トマト キャベツ こまつな 清見オレンジ	米 バター じゃがいも オリーブ油 マカロニ 油	617	24.3
16	月	エクレア パン		コーンシチュー フレンチサラダ	生クリーム 牛乳 ベーコン 鶏肉	玉葱 にんじん クリームコーン ホールコーン キャベツ きゅうり	チョコレート コッペパン じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 油	774	22.7
17	火	ご飯		さばのスパイスやき きゃべつとわかめの からししょうゆ ぶたにくとこまつなのスープ	牛乳 さば わかめ ちりめんじゃこ 豚肉	しょうが にんにく にんじん キャベツ こまつな 干し椎茸	米 油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	620	27.6
18	水	せきはん		☆卒業お祝い献立 とりのからあげ いそあえ すましじる	ささげ 牛乳 鶏肉 のり わかめ はんぺん	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん はくさい	米 もち米 ごま 砂糖 片栗粉 米粉	623	22.0
19	木	かきたま うどん		☆春のお彼岸献立 ツナあえ ぼたもち	鶏肉 小豆 牛乳 油揚げ たまご ツナ わかめ	にんじん ごぼう 干し椎茸 ねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ もやし	冷凍うどん 砂糖 片栗粉 もち米	605	29.9
23	月	ポークカ レーライス		☆リクエスト給食 はくさいサラダ バニラアイス	豚肉 牛乳 アイス	玉葱 にんにく しょうが にんじん はくさい りんご きゅうり	米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	694	19.4

\* 食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承ください。

給食委員会で調査した結果をもとに、リクエスト給食を実施します。