



3月 予定献立表



日	主食	牛乳	おかず	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		エネルギー たんぱく質
				たんぱく質を多く含む食品	無機質を多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	
1火	生徒考案献立 キムチチャーハン <small>3年生の給食はありません</small>	○	餃子 中華スープ 春雨サラダ	焼き豚, 豚肉, 鶏ささ身, たまご	飲用牛乳	精白米, 澱粉, ぎょうざの皮, 緑豆はるさめ, 三温糖	油, 白いりごま, ごま油	にんじん, ピーマン, にら	キムチ, にんにく, しょうが, キャベツ, ねぎ, はくさい, たけのこ, きくらげ, もやし	814 kcal 32.4 g
2水	フレンチトースト	○	ポトフ フルーツポンチ	たまご, 鶏肉, ウィンナー	調理性牛乳, 飲用牛乳	食パン, 粉糖, じゃがいも, 三温糖, 上白糖	油	にんじん	しょうが, にんにく, セロリ, 玉ねぎ, キャベツ, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶	791 kcal 30.2 g
3木	3/3 桃の節句 ちらしずし	○	鯖の香味焼き すまし汁 おかか和え 牛乳寒ピーチソース	鶏肉, 油揚げ, さわら, 豆腐, あられはんぺん, 花かつお	刻みのり, 飲用牛乳, 生わかめ, 粉寒天, 調理性牛乳, 生クリーム	精白米, 三温糖, 上白糖	白いりごま, ごま油	にんじん, さやいんげん, こまつな	かんぴょう, 干し椎茸, しょうが, 玉ねぎ, ねぎ, もやし, 黄桃缶, レモン	843 kcal 40.8 g
4金	スパゲティナポリタン	○	キャベツのスープ 芋けんぴ	ベーコン, 鶏肉	粉チーズ, 飲用牛乳	スパゲッティ, 澱粉, さつまいも, 三温糖, 水あめ	油, 大豆油, 黒いりごま	にんじん, ピーマン	玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ	806 kcal 24.6 g
7月	ご飯	○	鯖のねぎ味噌焼き のっぺい汁 菜の花の辛し和え 果物	さば, 白みそ, 豚肉, 豆腐	飲用牛乳	精白米, 麦, 板こんにゃく, さといも, 澱粉, 三温糖	ごま油, 油	にんじん, 菜の花	しょうが, ねぎ, だいこん, ごぼう, キャベツ, 清見オレンジ	808 kcal 36.9 g
8火	生徒考案献立 ご飯	○	和風おからハンバーグ 根菜の味噌汁 ブロッコリーサラダ 果物	豚肉, 豚肉, おから, たまご, 油揚げ, 豆乳, 白みそ, 赤みそ	飲用牛乳, 生わかめ	精白米, パン粉, 澱粉, 板こんにゃく, 三温糖	油	にんじん, ブロッコリー	玉ねぎ, だいこん, ごぼう, れんこん, はくさい, ねぎ, とうもろこし, レモン, デコボン	814 kcal 35.3 g
9水	生徒考案献立 醤油ラーメン	○	春雨入り野菜炒め 胡麻団子	豚肉, 豚肉, あずき	煮干し, 生わかめ, 飲用牛乳	蒸し中華めん, 三温糖, 澱粉, はるさめ, 上白糖, 白玉粉, 上新粉	ごま油, 油, 白いりごま, 大豆油	こまつな, にんじん	しょうが, とうもろこし, もやし, ねぎ, 干し椎茸, たけのこ, キャベツ, にんにく	883 kcal 30.3 g
10木	ご飯+おかかふりかけ	○	ししゃものパリパリ揚げ 炒り豆腐 かきたま汁	花かつお, 豆腐, たまご	しらす干し, 飲用牛乳, ししゃも	精白米, 麦, 三温糖, 澱粉, 薄力粉, 春巻きの皮	白いりごま, 大豆油, 油	にんじん, さやいんげん, こまつな	玉ねぎ, 干し椎茸, ねぎ	805 kcal 35.9 g
11金	ビスキュイパン <small>3年生の給食はありません</small>	○	ポークビーンズ さいころサラダ(塩) 果物	たまご, 豚肉, 大豆(水煮缶詰)	飲用牛乳	丸パン, 三温糖, 薄力粉, じゃがいも, 中ざら糖	バター, アーモンド粉, 油	にんじん, ホールトマト	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, きゅうり, とうもろこし, キャベツ, たんかん	879 kcal 29.4 g
14月	生徒考案献立 黒砂糖パン <small>1年生の給食はありません</small>	○	ホワイトシチュー パリパリサラダ アーモンドチョコケーキ	鶏肉, たまご	飲用牛乳, 調理性牛乳, 生クリーム, ミックスチーズ	黒砂糖パン, じゃがいも, 薄力粉, ワンタンの皮, 三温糖, パールチョコ, チョコチップ, 上白糖	油, バター, 大豆油, ごま油, 無塩バター, アーモンドダイス	にんじん, ブロッコリー	玉ねぎ, にんにく, セロリ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり	880 kcal 26.2 g
15火	ピラフ	○	鮭のムニエル ABCスープ コーンサラダ 果物	鮭, 鶏肉	飲用牛乳	精白米, 薄力粉, 澱粉, マカロニ, 三温糖	白いりごま, バター, ごま油, 練りごま	にんじん, ピーマン	マッシュルーム, しょうが, 玉ねぎ, たけのこ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, いちご	810 kcal 38.9 g
16水	シーフードカレーライス	○	カラフルサラダ フルーツ盛り合わせ	むきえび, いか	ミックスチーズ, 飲用牛乳	精白米, 麦, じゃがいも, 薄力粉	油, バター	にんじん, ブロッコリー, 赤ピーマン	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, ホールコーン, 黄ピーマン, キウイフルーツ, 甘平, いちご	873 kcal 26.2 g
17木	卒業お祝い献立 赤飯	シヨア	エビフライ キャベツ すまし汁 お楽しみデザート	ささげ, えび, たまご	シヨア	精白米, もち米, 薄力粉, ソフトパン粉, 生ひ	黒いりごま, 大豆油	にんじん, こまつな	キャベツ, だいこん, ねぎ	786 kcal 33.3 g
18金	 卒業式 給食はありません  卒業おめでとう									
22火	ミートドリア <small>3年生の給食はありません</small>	○	オニオンスープ 糸寒天のサラダ 果物	鶏ひき肉, 大豆, ベーコン	ピザチーズ, 飲用牛乳, 糸寒天	精白米, 薄力粉, 三温糖	バター, 油, ごま油	にんじん	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, セロリ, しめじ, キャベツ, きゅうり, デコボン	859 kcal 27.7 g
23水	五目うどん <small>3年生の給食はありません</small>	○	竹輪の磯辺焼き 磯の香あえ	鶏肉, 焼き竹輪	生わかめ, 飲用牛乳, あおのり, 刻みのり	冷凍うどん, 澱粉, 薄力粉, 三温糖	油, マヨネーズ	にんじん, こまつな	だいこん, ごぼう, 干し椎茸, ねぎ, もやし, キャベツ	744 kcal 40.2 g
24木	きびご飯 <small>3年生の給食はありません</small>	○	お祝いなるとの茶碗蒸し すまし汁 炒り鶏 果物	たまご, 鶏肉, むきえび, なると, 鶏肉, 高野豆腐	飲用牛乳	精白米, きび(精白粒), 上白糖, 生ひ, 板こんにゃく, さといも	油	糸みつば, こまつな, にんじん, さやえんどう	干し椎茸, ねぎ, れんこん, いちご	827 kcal 36.1 g
25金	修了式 給食はありません									

* 食材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。