



日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやくやほねになる	黄・ねつやちからのもとなる	緑・からだのちようしをととのえる				
3	月	○	ガーリックフランス ポークシチュー レモンドレッシングサラダ	ぶたにく ツナ	ソフトフランスパン あぶら バター さとう じゃがいも こむぎこ	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン	581	20.0	3.2	
4	火	○	ごはん (かんだちまい) ひじきふりかけ かんこくふうにくしゃが もやしとこまつなのあえもの	ひじき かつおぶし ぶたにく	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし	585	22.0	2.3	
5	水	○	ごはん (かんだちまい) さばのねぎみそがけ やさいのごまあえ めかたまじる	さば あぶらあげ めかぶ たまご	こめ さとう でんぶん ごま	しょうが ねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし たけのこ ほししいたけ ばんのうねぎ	562	26.6	2.1	
6	木	○	ごもくあんかけそば かいそうサラダ キャラメルポテト	ぶたにく かいそうミックス	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま さつまいも バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし はくさい こまつな キャベツ	658	23.4	2.6	
7	金	○	くりごはん いかのかりんあげ おひたし つきみじる	いか とうふ	こめ もちごめ くり あぶら でんぶん しらたまご ごま	しょうが はくさい もやし こまつな にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ かぼちゃ	625	25.8	3.1	十三夜のこんだて
11	火	○	ぶどうパン サーモンクリームグラタン キャロットソースサラダ	ぎゅうにゅう さけ なまクリーム こなチーズ	ぶどうパン あぶら さとう じゃがいも バター パンこ こむぎこ マカロニ	たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり コーンかん にんじん	631	23.8	2.3	目の愛護デーの こんだて
12	水	○	ターメリックライス チリコンカン コールスローサラダ りんご	ぶたにく だいち ひよこまめ こなチーズ	こめ あぶら さとう でんぶん	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン りんご	594	20.9	1.8	世界の味めぐり給食 ~アメリカ~
13	木	○	ごはん (かんだちまい) さわらのてりやき じゃがいものきんぴら みそしる	さわら ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう でんぶん あぶら こんにやく ごま じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ こまつな	596	26.8	2.7	
14	金	○	こうやどうふのそぼろどん ふしじる いがぐりあげ	とりにく こうやどうふ かまぼこ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん そうめん パター さつまいも こむぎこうどん	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ こまつな	711	25.1	3.1	食品ロス削減月間の こんだて①
17	月	○	ナン キーマカレー ペイクドチーズケーキ	とりにく こなチーズ クリームチーズ たまご ヨーグルト	ナン あぶら パター こむぎこ さとう クラッカー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマトかん レモン	601	22.9	2.3	食品ロス削減月間の こんだて②
18	火	○	あきのかおりごはん ししゃものからあげ のりあえ すましじる	とりにく あぶらあげ ししゃも のり とうふ	こめ さつまいも あぶら さとう でんぶん こむぎこ	にんじん しめじ しょうが にんにく こまつな キャベツ えのきたけ ねぎ	587	22.7	3.2	
19	水	○	ごはん (かんだちまい) てづくりなめたけ とうふのちゅうかに いとかんてんのサラダ	ぶたにく とうふ かんてん	こめ さとう あぶら でんぶん ごま	えのきたけ にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ねぎ もやし きゅうり	578	25.2	2.9	
20	木	○	ごはん (かんだちまい) まだいのあまずあんかけ なめこじる ココアゼリー	まだい こなかんてん ぎゅうにゅう とうふ なまクリーム	こめ でんぶん さとう	にんじん たまねぎ ピーマン なめこ ねぎ	588	24.0	2.2	国のコロナ対策事業での 無償提供 ~きだい~
21	金	○	チキンライス マセドアンサラダ ようふうたまごスープ	とりにく だいち ベーコン ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら でんぶん じゃがいも さとう パター	たまねぎ にんじん エリンギ きゅうり こまつな	593	21.0	3.6	
24	月	○	あぶたまどん キャベツとおかかのあえもの かき	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ たまご かつおぶし	こめ むぎ さとう でんぶん	ほししいたけ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな かき	624	26.4	2.3	
25	火	○	ごはん (かんだちまい) さけのこうみやき はりはりあえ けんちんじる	さけ ちりめんじゃこ ハム とりにく とうふ	こめ さとう はるさめ あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん	575	30.4	3.3	
26	水	○	ハニートースト 「14ひきのあさごはん」の クリームシチュー カレードレッシングサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	しょくパン パター あぶら はちみつ さつまいも	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ クリームコーンかん パセリ キャベツ きゅうり コーンかん	600	19.9	2.4	おはなし給食 ~14ひきのあさごはん~
27	木	○	ごはん (かんだちまい) とうふハンバーグ ごまずのあえもの もずくスープ	ぶたにく とうふ たまご とりにく もずく	こめ あぶら パンこ さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん もやし きゅうり えのきたけ しょうが こまつな	593	27.9	2.5	
28	金	○	とりごぼうピラフ ポトフ あきいろアップルポンチ	とりにく ベーコン いんげんまめ ウィンナー こなかんてん	こめ あぶら パター じゃがいも さとう	たまねぎ ごぼう にんじん エリンギ キャベツ ももかん パインかん みかんかん りんごかん りんごジュース	550	16.6	1.8	
31	月	○	ツナとしめじのスパゲティ ひよこまめのサラダ かぼちゃのむしパン	こなチーズ ツナ たまご ひよこまめ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ パター	にんにく たまねぎ トマトかん パジル しょうが レモン しめじ こまつな キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ	632	24.1	2.0	

* 献立は都合により変更する場合があります。
* 「主な材料」の中には飲用牛乳を含みません。
牛乳の欄に「○」のある日は、
飲用牛乳を提供します。

