

日	ス プ リ ン	献立名	牛 乳	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	1食分 - たんぱく質
3月		ご飯	○		米		828 kcal
		春雨とひき肉の甘辛炒め		豚ひき肉	はるさめ あぶら さとう ごま油	しょうが たけのこ にんじん 干し椎茸 ちんげん菜	23.6 g
		ちくわのこがねあげ		ちくわ	小麦粉 あぶら		
4火		ご飯	○		米		836 kcal
		ミートローフ		牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐	マヨネーズ パン粉 さとう	たまねぎ にんじん	32.9 g
		ほうれん草のソテー				ほうれん草 とうもろこし	
		大豆の磯煮		大豆 ひじき 油揚げ	さとう	にんじん	
5水		ご飯	○		米		731 kcal
		炒り豆腐		豆腐 鶏ひき肉	こんにゃく あぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ れんこん 干し椎茸	29.1 g
		ハリハリサラダ		ツナ	さとう	切干しいんこん きゅうり にんじん	
6木		ご飯	○		米		867 kcal
		鶏肉のパン粉焼き		鶏肉	さとう パン粉		33.2 g
		ブロッコリーのおかか和え		かつお節		ブロッコリー	
		糸こんにゃくソテー		豚ひき肉	あぶら こんにゃく さとう	ピーマン とうもろこし しょうが	
7金		ビビンバ丼	○	豚肉	米 あぶら さとう ごま油 かたくり粉	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん	679 kcal
		わかめスープ		わかめ 豆腐	ごま	えのき はくさい ねぎ	26.1 g
10月		ご飯	○		米		758 kcal
		鶏肉の梅肉焼き		鶏肉	さとう	梅干し しょうが	33.2 g
		きゅうりのごま和え		ちくわ	ごま	きゅうり もやし	
		高野豆腐の煮物		高野豆腐 ひらてん	さとう	にんじん たまねぎ 干し椎茸 ねぎ	
11火		ご飯	○		米		809 kcal
		マーボー豆腐		豆腐 豚ひき肉 赤みそ	あぶら さとう ごま油 かたくり粉	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ	32.3 g
		パンサンスウ		ハム	はるさめ さとう ごま油	きゅうり にんじん	
12水		ご飯	○		米		747 kcal
		豚肉の五目金平		豚肉	あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	にんじん ごぼう たけのこ	31.2 g
		大豆サラダ		大豆	あぶら さとう ごま	キャベツ ブロッコリー	
13木		ご飯	○		米		850 kcal
		かりんとまぐろ		まぐろ	かたくり粉 あぶら さとう ごま	しょうが	36.6 g
		梅おかかあえ		かつお節	さとう	もやし 切干しいんこん きゅうり 梅干し	
		豆腐のみそ汁		豆腐 わかめ 油揚げ みそ		しめじ ねぎ	
14金		ひじきごはん	○	鶏肉 ひじき 油揚げ	米 あぶら こんにゃく さとう	にんじん ごぼう	674 kcal
		枝豆とツナのサラダ		ツナ	さとう ごま油	えだまめ キャベツ きゅうり	22.7 g
		さくらんぼゼリー			さくらんぼゼリー		

日	ス プ リ ン	献立名	牛 乳	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	1食分 たんぱく質
17月		ご飯	○		米		741 kcal
		鶏の照り焼き		鶏肉	さとう		28.8 g
		ごま和え			ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん	
		切干大根の煮物		油揚げ	さとう	切干しだいこん にんじん	
18火		やきそば	○	豚肉	中華めん あぶら	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	850 kcal
		青のりポテト		あおのり	フライドポテト あぶら		18.7 g
		ジョア		ジョア			
19水		ご飯	○		米		746 kcal
		筑前煮		鶏肉	あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	にんじん ごぼう れんこん たけのこ 干し椎茸	24.4 g
		ごまネーズサラダ		ツナ	マヨネーズ ごま	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	
20木		ご飯	○		米		725 kcal
		ジャンボしゅうまい		豚ひき肉	さとう ごま油 かたくり粉 しゅうまいの皮	たまねぎ 干し椎茸 しょうが	27.5 g
		ナムル			ごま油 さとう ごま	もやし にんじん きゅうり	
		ふりかけ					
21金		ご飯	○		米		932 kcal
		酢鶏		鶏肉	かたくり粉 あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン にんにく	22.2 g
		中華風スパゲティサラダ			スパゲッティ さと マヨネーズ ごま油	きゅうり にんじん	
24月	大 🍴	カレーライス	○	豚肉	米 あぶら じゃがいも カレールウ	しょうが たまねぎ にんじん トマト	821 kcal
		フルーツポンチ			さとう	パイナップル みかん もも	20.3 g
25火		ご飯	○		米		777 kcal
		厚揚げの野菜あんかけ		厚揚げ 鶏ひき肉	あぶら さとう かたくり粉	えのき しめじ にんじん たまねぎ しょうが	30.1 g
		ブロッコリーサラダ		ツナ	マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ にんじん	
26水		ご飯	○		米		826 kcal
		サケのマヨネーズ焼き		しゃけ	マヨネーズ パン粉	たまねぎ パセリ	39.1 g
		いんげんのごま和え			ごま さとう	いんげん もやし にんじん	
		じゃがいものみそ汁		油揚げ わかめ みそ	じゃがいも	しめじ ねぎ	
27木		期末テスト					
28金	大 🍴	キムチチャーハン	○	豚肉	米 あぶら ごま油 さとう	キムチ たまねぎ にんじん にんにく ねぎ	771 kcal
		塩ちゃんこ汁		鶏肉	中華めん ごま油	はくさい にんじん ねぎ しょうが にんにく	26.2 g

☆学校行事・材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆マヨネーズ・ハム・ウインナー・ベーコン・ちくわ・いとがまぼこ・なると・パン粉は すべて卵不使用品となっております。