

3月献立予定表

日	曜日	卵乳アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質	お も な 材 料						
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる		
			色付きの日は残量調査です。			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3	(月)	★			マナーの日・ひなまつり給食 ★錦糸卵 五目ちらしの具 すまし汁 さくらもち	843 kcal 26.7 g 19.0 g 2.2 g	錦糸たまご とり肉 豆腐 油あげ	わかめ 牛乳	こまつな にんじん たけのこ	しいたけ かんぴょう えだまめ ごぼう	米 麩 さとう さくらもち むぎ	油
4	(火)				かみかみ給食 揚げぎょうざ(2) ゆかりあえ 生揚げと野菜の煮物	818 kcal 25.4 g 24.1 g 2.4 g	ぎょうざ なまあげ	牛乳	にんじん ゆかり えだまめ	キャベツ もやし たけのこ しいたけ	米 さといも こんにゃく さとう	油 ごま
5	(水)				やきそば かまぼこ入り大根スープ 豆乳アイス	841 kcal 32.8 g 25.2 g 3.5 g	ぶた肉 とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 大根の葉	たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ	米粉パン 中華めん アイス	油 ごま油
6	(木)				アジカツ・ソースがけ しょうが あえ 豚汁	775 kcal 26.9 g 20.4 g 2.8 g	アジカツ ぶた肉 みそ 生揚げ	牛乳	こまつな にんじん	もやし しょうが ねぎ だいこん	米 じゃがいも	油
7	(金)	★			銀だらの照り焼き 野菜炒め ★かんぴょうの卵とじ汁	814 kcal 29.8 g 27.6 g 2.2 g	銀タラ照焼 油あげ 卵 かつおぶし	牛乳	にら ほうれんそう	もやし かんぴょう	米 かたくりこ	ごま油 油
10	(月)				卒業お祝い給食 豚肉のごまみそ焼き おひたし ワンタンスープ お祝いいちごクレープ	867 kcal 29.7 g 25.6 g 3.2 g	みそ ぶた肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ほうれんそう しょうが	はくさい もやし たまねぎ しいたけ	米 ワンタン クレープ さとう	ごま
12	(水)				ポテトとお米のささみカツ イタリアンサラダ ビーンズシチュー	796 kcal 36.4 g 24.1 g 3.1 g	ささみカツ ぶた肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	フロッコリー アスパラ にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	パン	油 ドレッシング
13	(木)	★			さばのみそ煮 ★にんじんしりしり ウド入りちゃんこ汁	830 kcal 31.2 g 26.2 g 2.1 g	さば味噌煮 ベーコン とり肉 たまごそぼろ	牛乳 豆乳 豆腐	にんじん はくさい	うどん ねぎ しょうが しいたけ	米	油
14	(金)				おかかあえ 肉じゃが ひややっこ しょうゆ	802 kcal 29.6 g 15.7 g 2.3 g	かつおぶし ぶた肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	グリーンピース たまねぎ もやし	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油
17	(月)				きびなごのカリカリフライ(3) 菜の花のからしあえ あまから鶏大根	752 kcal 32.6 g 16.7 g 1.4 g	とり肉	きびなごフライ 牛乳	なのはな にんじん	もやし ねぎ しょうが だいこん	米 こんにゃく かたくりこ さとう	油
18	(火)				エビのチリソース 小松菜のスープ さくらんぼゼリー	796 kcal 30.7 g 17.7 g 2.4 g	えび なまあげ	牛乳	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ	グリーンピース しょうが ねぎ たけのこ	米 かたくりこ さとう ゼリー	油 春雨
19	(水)	★			食育の日 ★錦糸卵 ゆで野菜 ミニトマト2種類 コーンスープ フルーツ杏仁風プリン	835 kcal 27.2 g 17.7 g 3.3 g	やきぶた 錦糸たまご ハム	牛乳	アスパラ ミニトマト にら ほうれんそう	たまねぎ かんぴょう キャベツ にんにく とうもろこし	米 かたくりこ 杏仁風プリン	油
21	(金)	★			のり塩チキン かんぴょうサラダ ★ユッケジャンスープ	862 kcal 32.1 g 26.3 g 2.4 g	とり肉 牛肉 卵 みそ	牛乳 青のり	にんじん にら しいたけ ねぎ しょうが キャベツ	かんぴょう きゅうり とうもろこし もやし にんにく	米 かたくりこ さとう	ごま油 油 ドレッシング
24	(月)	★●			コーンサラダ ハヤシライス ★●パバロアシュー	885 kcal 29.2 g 24.5 g 2.1 g	牛肉	牛乳	フロッコリー にんじん	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	米 むぎ パバロアシュー	油 バター ドレッシング

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

