



※都合によりやむを得ず献立を変更させていただく場合があります。

ひ・曜日	献立名	使用食材			エネルギー	
		赤の食材 血や肉や骨になる	黄色の食材 熱や力になる	緑の食材 体の調子を整える	タンパク質 炭水化物	脂質 えんぶん 塩分
3月	①ごはん ②味噌汁(豆腐・えのきだけ) ③チキンカツ ④キャベツとツナのサラダ ⑤チョコケーキ	絹豆腐 ツナ 鶏肉 卵	米 サラダ油 小麦粉 チョコケーキ パン粉 生クリーム	えのきだけ にんじん ほうれん草 きゅうり キャベツ コーン	532	
4火	①ごはん ②豚汁 ③白身魚のあんかけ ④磯香和え ⑤ヨーグルト(いちご)	豚肉 牛乳 からすかれい のり 油揚げ ヨーグルト(いちご)	米 片栗粉 さといも サラダ油 こんにゃく	だいこん しいたけ りんご にんじん はくさい キャベツ ごぼう えのきだけ もやし	452	
5水	①ロールパン ②ほうれん草のスープ ③ナスのミートソースグラタン ④コールスローサラダ ⑤オレンジジュース	豚ひき肉 チーズ ロースハム	ロールパン 小麦粉 マカロニ サラダ油 バター	ほうれん草 にんじん トマト缶 コーン しめじ にんにく キャベツ オレンジジュース たまねぎ なす きゅうり	420	
6木	①ひき肉カレーライス ②わかめスープ ③ブロッコリーのゴマサラダ ④グレープゼリー	豚ひき肉 わかめ ロースハム	米 カレールー じゃがいも 白ごま サラダ油 マヨネーズ	たまねぎ にんにく きゅうり にんじん 生姜 コーン 干しいたけ ブロッコリー グレープゼリー	421	
7金	①たまごとうどん ②ちくわの磯部揚げ ③ほうれん草のおひたし ④牛乳	鶏肉 ちくわ わかめ あおのり 卵 牛乳	うどん サラダ油 片栗粉 天ぷら粉	にんじん 長ねぎ はくさい ほうれん草 しいたけ もやし	428	
10月	<b>体育の日</b> 					
11火	①ごはん ②味噌汁(じゃがいも・わかめ) ③照り焼きつくね ④かぼちゃの含め煮 ⑤キウイフルーツ	わかめ 牛乳 鶏ひき肉 卵	米 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 パン粉	干しいたけ 生姜 キウイ たまねぎ かぼちゃ にんじん グリンピース	418	
12水	①ロールパン ②かぼちゃのポタージュ ③チキンのトマト煮込み ④バナナ ⑤牛乳	牛乳 鶏肉 卵	ロールパン サラダ油 バター じゃがいも 小麦粉	かぼちゃ トマト缶 マッシュルーム たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ セロリ バナナ	458	
13木	①ごはん ②すまし汁(豆腐・しいたけ) ③さわらのネギ味噌焼き ④さつまいもカリントウ ⑤オレンジ	絹豆腐 わかめ さわら	米 サラダ油 さつまいも	しいたけ 長ねぎ オレンジ	421	
14金	①ベーコントマトスバゲティ ②コンソメスープ ③ブロッコリーポテトサラダ ④チョコババロア	ベーコン 粉チーズ 牛乳	スバゲティ ババロアの素 サラダ油 生クリーム じゃがいも チョコソース	たまねぎ しめじ トマト缶 いんげん にんじん ピーマン 大根 ブロッコリー キャベツ にんにく にんじん コーン	459	
15土	～ お弁当箱給食 ～ ①チキンピカタ ③ポテトのきんぴら ④みかん ⑤ヤクルト	鶏肉 卵 ベーコン	米 サラダ油 ヤクルト ごま塩 じゃがいも 小麦粉 白ごま	にんじん サラダ菜 ピーマン みかん	427	
17月	①ごはん ②春雨スープ ③麻婆豆腐 ④中華和え ⑤フルーツポンチ	木綿豆腐 豚ひき肉 ロースハム	米 中華ドレッシング はるさめ ごま油 片栗粉	にんじん 干しいたけ グリンピース コーン バイン缶 小松菜 生姜 もやし みかん缶 黄桃缶 長ねぎ にんにく きゅうり キウイ	420	
18火	①焼肉丼 ②味噌汁 ③かぼちゃのヨーグルトサラダ ④ジョア(オレンジ)	鶏卵 スキムミルク 豚肉 ヨーグルト	米 サラダ油 焼肉のたれ ジョア 白ごま	たまねぎ キャベツ レーズン にんじん かぼちゃ ピーマン きゅうり	443	
19水	①ロールパン ②ビーフシチュー ③ひじきチーズサラダ ④桃の缶詰 ⑤牛乳	牛肉 ロースハム 牛乳 チーズ ひじき	ロールパン マリネドレッシング バター 小麦粉 デミソース じゃがいも 赤ワイン	たまねぎ グリンピース にんじん マッシュルーム	472	
20木	①わかめごはん ②味噌汁 ③鮭のチーズ焼き ④ひじきの煮物 ⑤バナナ	わかめごはんの素 ちくわ 油揚げ さけ ひじき わかめ チーズ	米 サラダ油	にんじん えだまめ バナナ	415	
21金	①とんこつラーメン ②海藻サラダ ③キャロット蒸しパン ④牛乳	ナルト 牛乳 卵 海藻ミックス	ラーメン 中華ドレッシング とんこつラーメンスープ サラダ油 小麦粉 ベーキングパウダー	キャベツ きゅうり もやし にんじん 大根	438	
24月	①チキンカレーライス ②卵スープ ③マカロニツナサラダ ④ヤクルト	鶏肉 ツナ 牛乳 卵	米 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも カレールー ヤクルト バター マカロニ	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ ほうれん草 きゅうり	459	
25火	①ごはん ②八宝味噌汁 ③カレイの煮つけ ④ポテトフライ ⑤柿	木綿豆腐 カレイ 油揚げ わかめ	米 サラダ油 じゃがいも ナチュラルポテト	大根 長ねぎ はくさい 生姜 しめじ 柿	447	
26水	①ロールパン ②キャベツのトマトスープ ③スパニッシュオムレツ ④お豆のコロコロサラダ ⑤牛乳	ウインナー ベーコン 卵 大豆水煮 牛乳 ツナ	ロールパン 和風ドレッシング じゃがいも サラダ油	キャベツ トマト缶 コーン たまねぎ ほうれん草 レタス にんじん きゅうり	405	
27木	①ごはん ②味噌汁 ③照り焼きチキン ④ほうれん草のゴマ和え ⑤チョコバナナ	絹豆腐 わかめ 鶏肉	米 チョコソース 片栗粉 生クリーム 白ごま	たまねぎ もやし ほうれん草 バナナ にんじん	414	
28金	①みそけんちんうどん ②揚げ出し豆腐 ③おかか和え ④ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト 木綿豆腐 ちくわ	うどん サラダ油 ごま油 片栗粉	大根 しいたけ 白菜 にんじん 長ねぎ ごぼう 万能ねぎ	409	
31月	①チキンピラフ ②キャベたまスープ ③ポテトサラダ ④パンプキンババロア 	ベーコン ロースハム 鶏肉 卵	米 パンプキンババロア じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり たまねぎ りんご缶 ピーマン	418	