

※ 食べられない食材に線を引いて下さい。 ※

※ 食べられない食材に線を引いて下さい。 ※

※ 食べられない食材に線を引いて下さい。 ※

3月分 給食献立予定食材表

曜日	献立名	材料名			
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの	おやつ
1/火	さわらのみそマヨ焼き ジャーマンポテト 畑のスープ	米 さとう マヨネーズ 油 じゃがいも	さわら みそ ベーコン 鶏肉	パセリ たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ	米 わかana
	わかanaおにぎり				
2/水	手羽元のさっぱり煮 白菜のごまマヨ和え 中華風コーンスープ	米 さとう マヨネーズ いりごま	手羽元 ツナ 豆乳	しょうが パセリ はくさい きゅうり にんじん たまねぎ コーン	食パン さとう バター
	ラスク①②③				
3/木	鮭のあられ焼き ほうれん草の和え物 花麩のすまし汁	米 マヨネーズ あられ 麩	鮭 木綿豆腐	ほうれん草 にんじん コーン たまねぎ 青ねぎ	ホットケーキミックス 油 さとう 豆乳 いちごジャム ほうれん草 カルピス
	ひなまつりおやつ①カルピス				
4/金	筑前煮 ばち汁	米 油 さとう そうめん	鶏肉 木綿豆腐 みそ	にんじん たまねぎ ごぼう 青ねぎ れんこん たけのこ 干し椎茸 さやいんげん	玄米このは おさつスティック 豆乳 オレンジジュース
	かみかみおやつ・ソイオレンジ				
7/月	ポークビーンズ 切干大根の煮物	米 じゃがいも 油 さとう	豚肉 大豆 油揚げ	たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ 切干大根 干し椎茸 さやいんげん	豚肉 ソース キャベツ 花かつお 青ねぎ 天かす たまご お好み焼き粉
	お好み焼き①②				
8/火	鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 鶏肉とじゃがいものみそ汁	米 じゃがいも	鮭 糸かつお みそ	ブロッコリー にんじん たまねぎ 青ねぎ	ぶどうジュース 寒天 さとう もも
	ぶどうゼリー				
9/水	ビビンバ 豆腐とわかめのスープ	米 油 さとう ごま油 いりごま	牛肉 木綿豆腐 わかめ	もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほうれん草 コーン にんにく しょうが	バナナ
	くだもの				
10/木	ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ	米 パン粉 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	牛ミンチ 豚ミンチ 絹豆腐 ツナ ベーコン	たまねぎ パセリ エリンギ キャベツ きゅうり にんじん しめじ	ホットケーキミックス さとう たまご バター 牛乳 ココア
	ブラウニーケーキ①②③				
11/金	カレイの照り焼き 彩野菜のピクルス風 パンプキンスープ	米 さとう	カレイ ベーコン 豆乳	しょうが かぼちゃ ブロッコリー パセリ にんじん コーン粒 たまねぎ かぼちゃペースト	食パン マヨネーズ ツナ しょうゆ さとう みりん とろけるチーズ 豆乳 リンゴジュース
	照り焼きツナトースト①②③ソイりんご				
12/土	鶏肉の煮込みうどん チーズ	米 うどん キャンディーチーズ	鶏肉 油揚げ	たまねぎ にんじん 生椎茸 青ねぎ	せんべい
	せんべい				
14/月	麻婆豆腐 春雨サラダ	米 いりごま 油 さとう かたくり粉 はるさめ ごま油	木綿豆腐 豚ミンチ 赤みそ ロースハム	にんじん コーン粒 ピーマン たまねぎ 干し椎茸 しょうが きゅうり	たまご クリームチーズ ぎゅうにゅう さとう バニラエッセンス
	ホワイトデーおやつ①②③				
15/火	さわらの生姜焼き ささみと野菜のサラダ かす汁	米 さとう 酒かす	さわら ささみほぐし身 豚肉 みそ	しょうが ほうれん草 太もやし にんじん たまねぎ だいこん 青ねぎ	米 ゆかり
	ゆかりおにぎり				

3月分 給食献立予定食材表

曜日	献立名	材料名			
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの	おやつ
16/水	鶏肉のから揚げ ハム等野菜の甘酢あえ 豆腐のすまし汁	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	鶏肉 ロースハム 木綿豆腐	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ	食パン さとう バター ココア
	ココアトースト①②③				
17/木	すき焼き風煮 ゆかりきゅうり	米 いりごま 糸こんにやく 油 麩 さとう ゆかり	牛肉 焼き豆腐	たまねぎ にんじん はくさい 白ねぎ きゅうり	のりセサミ いわしっ子 豆乳 オレンジジュース
	かみかみおやつ・ソイオレンジ				
18/金	エビフライ カレーシチュー ブロッコリーの昆布茶和え	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 カレールウ ごま油	えび 牛肉 昆布茶	にんにく しょうが ブロッコリー たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース	りんご みかん
	くだもの				
22/火	カレイのごまがらめ きゅうりこんぶ ニラの中華スープ	米 さとう いりごま	カレイ 塩昆布	きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ ニラ	ホットケーキミックス さとう たまご バター 牛乳 黒糖 豆乳 リンゴジュース
	黒糖蒸しパン①②③ソイりんご				
23/水	ポテトとミンチのオムレツ スパゲティサラダ かぼちゃスープ	米 スパゲティ マヨネーズ じゃがいも	豚ミンチ たまご ロースハム	しめじ たまねぎ にんじん きゅうり かぼちゃ パセリ	ヨーグルト たまご みかん ビスケット
	手作りヨーグルト②ビスケット				
24/木	豆腐と豚肉の旨煮 れんこんのきんぴら	米 ごま油 油 かたくり粉 糸こんにやく さとう いりごま	豚肉 木綿豆腐	にんじん れんこん たまねぎ えのき さやいんげん 青ねぎ しょうが コーン粒	ジャムパン
	お楽しみパン①②③				
25/金	ハヤシライス 白菜のしらす和え	米 油 じゃがいも ハヤシルウ いりごま	牛肉 しらす	たまねぎ にんじん トマトピューレ グリーンピース はくさい ほうれん草	せんべい
	せんべい				
26/土	鶏そぼろのあんかけそうめん チーズ	米 そうめん さとう かたくり粉 キャンディーチーズ	鶏ミンチ	さやいんげん しょうが にんじん かぶ	せんべい
	せんべい				
28/月	鶏じゃが ひじきと大豆の煮物	米 じゃがいも 糸こんにやく 油 さとう つきこんにやく	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ	にんじん たまねぎ グリーンピース 干し椎茸 さやいんげん	せんべい
	せんべい				
29/火	ソーススパゲティ コールスローサラダ	スパゲティ 油 ソース マヨネーズ	豚肉 花かつお 青のり	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン粒	せんべい
	せんべい				
30/水	肉うどん ベーコンとキャベツの炒め物	米 うどん さとう	牛肉 ベーコン	にんじん たまねぎ えのき 青ねぎ キャベツ コーン粒	せんべい
	せんべい				

※アレルギー物質※

- 1、小麦
- 2、乳・乳製品
- 3、卵
- 4、その他