

※ 食べたことがない食材に線を引いて下さい。 ※

※ 食べたことがない食材に線を引いて下さい。 ※

※ 食べたことが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	体の調子をとのえるもの	おやつ
1/水	煮魚 ジャーマンポテト 畑のスープ	米 じゃがいも 油 さとう	カレイ ベーコン 鶏肉	パセリ たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ	食パン マヨネーズ ケチャップ たまねぎ とろけるチーズ
	オーロラチーズトースト①②③				
2/木	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 マヨネーズ いりごま さとう	手羽元 ツナ 豆乳	しょうが はくさい きゅうり にんじん たまねぎ コーン	マカロニ きなこ さとう
	あべかわマカロニ①				
3/金	鯖のあられ焼き 三色和え 花魁のすまし汁	米 マヨネーズ あられ 麩	さわら ささみ 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 抹茶 小麦粉 さとう 塩 豆乳 油 ホイップ
	ひなまつりケーキ①②③				
4/土	鶏肉うどん くだもの	うどん	鶏肉 油あげ	たまねぎ にんじん しいたけ 青ねぎ バナナ	せんべい
	せんべい				
6/月	鯖のカレー焼き 小松菜とツナのサラダ 白菜のみそ汁	米 カレー粉 マヨネーズ	さば ツナ 塩昆布 木綿豆腐 みそ	小松菜 にんじん はくさい たまねぎ 青ねぎ	ホットケーキミックス たまご さとう バター 牛乳 りんご
	りんごケーキ①②③				
7/火	ハヤシライス ツナともやしの和え物	米 油 じゃがいも ルウ ウスター	牛肉 ツナ	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース もやし きゅうり	米 わかな
	わかなおにぎり				
8/水	八宝菜 大豆とじゃこのさつと煮	米 さとう かたくり粉 油	豚肉 大豆 しらす干し	たまねぎ 青ねぎ にんじん はくさい しいたけ たけのこ しょうが	みかん or りんご
	くだもの				
9/木	ボークビーンズ ひじきの煮物	米 じゃがいも ウスター こんにゃく	豚肉 大豆 ひじき 油揚げ	たまねぎ にんじん トマト パセリ しいたけ さやいんげん	食パン キャベツ しらす干し マヨネーズ とろけるチーズ 青のり
	お好みトースト①②③				
10/金	鯖の塩焼き チャプチェ スープ	米 はるさめ	鯖 豚肉 木綿豆腐 わかめ	にんじん 青ねぎ たけのこ しいたけ ニラ たまねぎ えのき	玄米このは とろペー 豆乳 オレンジジュース
	かみかみおやつ ソイオレンジ				
11/土	ちゃんぽん焼き チーズ	焼きそば麺 うどん ソース	豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ	せんべい
	せんべい				
13/月	麻婆豆腐 春雨サラダ	米 さとう かたくり粉 春雨 ごま油 いりごま	木綿豆腐 豚ミンチ 赤みそ	にんじん きゅうり ピーマン コーン たまねぎ しいたけ しょうが 青ねぎ	ホットケーキミックス たまご さとう バター 牛乳 ココア
	ブラウニーケーキ①②③				
14/火	鯖のチーズ焼き ブロッコリーの昆布茶和え 鶏肉とじゃがいものみそ汁	米 ごま油	鯖 昆布茶 鶏肉 木綿豆腐 みそ チーズ	ブロッコリー にんじん たまねぎ じゃがいも 青ねぎ	食パン いちごジャム
	ホワイトデーおやつ①②③				
15/水	からあげ 白菜のしらす和え きのこの中華スープ	米 かたくり粉 油 マヨネーズ	鶏肉 油あげ しらす干し 木綿豆腐	はくさい にんじん たまねぎ えのき 青ねぎ しめじ	ヨーグルト さとう バイナップル みかん バナナ ビスケット
	フルーツヨーグルト② ビスケット				

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	体の調子をとのえるもの	おやつ
16/木	ハンバーグ コールスローサラダ オニオンスープ	米 パン粉 マカロニ マヨネーズ	豚ミンチ 牛ミンチ 絹豆腐 ベーコン	たまねぎ コーン きゅうり にんじん しめじ パセリ キャベツ	のりセサミ おさつスティック 豆乳 りんごジュース
	かみかみおやつ ソイりんご				
17/金	カレーチュー 切干大根のシャキシャキサラダ	米 油 じゃがいも ルウ マヨネーズ	牛肉 ツナ 糸かつお	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース 切干大根 きゅうり	クリームパン
	お楽しみパン①②③				
18/土	きつねうどん くだもの	うどん さとう	油あげ わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ バナナ	せんべい
	せんべい				
20/月	鯖のごまみそ焼き ほうれん草の中華和え もずくスープ	米 さとう いりごま ごま油	さわら みそ ささみ 木綿豆腐 もずく	ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ 青ねぎ	みかん or りんご
	くだもの				
22/水	スタミナチキン ポテトサラダ 野菜スープ	米 さとう じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 ロースハム ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり コーン しめじ パセリ	米 鮭
	鮭おにぎり				
23/木	赤飯 鮭のバター醤油焼き きゅうり昆布 みそワタンスープ	米 バター 油 いりごま ワタンの皮	小豆 鮭 塩昆布 豚肉 みそ	きゅうり たまねぎ にんじん はくさい 青ねぎ もやし	ホットケーキミックス たまご さとう バター 豆乳
	豆乳ホットケーキ①②③				
24/金	栄養満点丼 コンソメスープ	米 油 さとう じゃがいも	豚ミンチ	たまねぎ ピーマン えのき にんじん しめじ キャベツ パセリ	せんべい
	せんべい				
25/土	しょうゆラーメン チーズ	中華麺	豚肉 チーズ	キャベツ もやし にんじん 青ねぎ	せんべい
	せんべい				
27/月	豚丼 みそ汁	米 糸こんにゃく さとう	豚肉 みそ 油あげ	たまねぎ にんじん 青ねぎ だいこん	せんべい
	せんべい				
28/火	長崎ちゃんぽん ベーコンとキャベツの炒め物	中華麺 さとう	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳 ベーコン	キャベツ しょうが もやし にんにく にんじん キャベツ 青ねぎ コーン	せんべい
	せんべい				
29/水	ピザパ すまし汁	米 さとう ごま油 いりごま	牛肉 木綿豆腐 わかめ	もやし にんじん ほうれん草 にんにく しょうが たまねぎ えのき 青ねぎ	せんべい
	せんべい				
30/木	焼きそば 中華スープ	焼きそば麺 油 ソース	豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのき はくさい 青ねぎ	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