

# 献立表

(○は午後おやつ材料)

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01金	・鮭ちらし寿司 ・きんぴらごぼう ・麩とみつばのすまし汁 ・いちご	米、砂糖、麩、ごま、油、 ごま油	卵、さけ、豚ひき肉 ○牛乳	いちご、にんじん、ごぼう、きゅうり、 えのきたけ、みつば、のり	○牛乳 ○ひなあられ
05火	・御飯 ・切干大根の卵焼き ・小松菜のサラダ ・じゃが芋のみそ汁 ・ゼリー(スプーン)	米、じゃがいも、砂糖、 片栗粉、マヨネーズ、ごま	卵、しらす干し、みそ、ベーコン ○牛乳	果汁、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、 切り干しだいこん、かんでん、しょうが	○牛乳 ○芋けんぴ
06水	・御飯 ・わかさぎのカレー天ぷら ・ひじき豆 ・小松菜のすまし汁	米、米粉、こんにやく、油、砂糖 ○ホットケーキミックス	わかさぎ、大豆、油揚げ、ちくわ、かま ぼこ ○牛乳、○卵、○加糖練乳	こまつな、えのきたけ、にんじん、いんげん、 ひじき ○りんご	○牛乳 ○りんごケーキ
08金	・御飯 ・チャプチェ ・切干大根とひじきのサラダ ・豆腐とわかめのスープ	米、はるさめ、マヨネーズ、砂糖、油、 ごま油	豆腐、豚肉、ベーコン ○牛乳	たまねぎ、コーン、にんじん、ねぎ、にら、 たけのこ、切り干しだいこん、しいたけ、ひじ き、しょうが、わかめ	○牛乳 ○ビスケット
09土	・けんちんうどん ・ほうれん草と人参のごま和え ・小魚	うどん、ごま、砂糖 ○砂糖	鶏肉、いわし ○牛乳	ほうれん草、にんじん、だいこん、ねぎ ○果汁、○かんでん	○牛乳 ○ゼリー
11月	・中華丼 ・中華もやしサラダ ・小松菜とあげのすまし汁 ・りんご	米、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま ○麩、○グラニュー糖	豚肉、ツナ缶、油揚げ ○牛乳○バター	もやし、はくさい、りんご、にんじん、こまつ な、えのきたけ、きゅうり、たけのこ、しいた け、ねぎ、きくらげ、しょうが、にんにく	○牛乳 ○麩のラスク
12火	・五目焼きそば ・さつま芋の甘煮 ・はくさいとえのきのみそ汁 ・ゼリー(スプーン)	焼きそばめん、 さつまいも、砂糖、油	豚肉、みそ、油揚げ ○牛乳	果汁、はくさい、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、もやし、ピーマン、えのきたけ、か んでん	○牛乳 ○ビスケット
13水	・御飯 ・カレイの野菜あんかけ ・和風サラダ ・麩とほうれん草のすまし汁 ・バナナ	米、小麦粉、麩、片栗粉、砂糖、油、 ごま ○小麦粉、○黒砂糖	かれい ○牛乳	こまつな、バナナ、ほうれん草、しめじ、に んじん、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、いんげ ん	○牛乳 ○黒糖蒸しパン
14木	・ロールパン ・ジャガイモのカントリー煮 ・フレンチサラダ ・きのこのスープ	ロールパン、じゃがいも、砂糖、油 ○米	豚肉、バター ○牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 しめじ、きゅうり、えのきたけ ○こまつな	○牛乳 ○菜飯おにぎり
15金	・御飯 ・鶏肉と野菜の甘酢煮 ・切干大根のサラダ ・玉ねぎとあげのみそ汁 ・ゼリー(スプーン)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、ご ま、ごま油 ○油	鶏肉、みそ、ちくわ ○牛乳	果汁、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマ ン、パプリカ、切り干しだいこん、かんでん、 わかめ ○とうもろこし	○牛乳 ○ポップコーン
16土	・ミートスパゲティ ・トマトのスープ ・チーズ	スパゲティ、じゃがいも、米粉、油、砂 糖	豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、鶏ひき 肉 ○牛乳	たまねぎ、トマト、にんじん、セロリ ○パイナップル	○牛乳 ○パイ
18月	・鮭ごはん ・高野豆腐の揚げ出し ・ひじきの健康サラダ ・かぼちゃと切干し大根のみそ汁	米、油、片栗粉、油、ごま、砂糖、ごま 油	凍り豆腐、大豆、さけ、みそ、ツナ缶、 油揚げ ○牛乳、○小豆、○ゼラチン	かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、切り干し だいこん、ねぎ、しめじ、ひじき	○牛乳 ○小倉ミルクゼリー
22金	・御飯 ・ホイコーロー ・はるさめサラダ ・麩とえのきのすまし汁	米、はるさめ、砂糖、麩、ごま油 ○小麦粉、○油	豚肉、みそ ○牛乳、○卵、○ベーコン	キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、えの きたけ、ねぎ ○にんじん、○たまねぎ、○キャベツ、 ○ピーマン、○あおのり	○牛乳 ○栄養お好み焼き
25月	・ロールパン ・ミートボールのシチュー(スプーン) ・コールスローサラダ ・オニオンスープ	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、 砂糖、油、パン粉 ○米	豚ひき肉、豆腐、牛ひき肉、卵、牛 乳、バター	たまねぎ、キャベツ、トマトピューレ、ブロッ コリー、カリフラワー、しめじ、にんじん、パセリ ○こまつな	○菜飯おにぎり
26火	・御飯 ・さわらの西京焼き ・きゅうりとえのきたけの酢の物 ・大根とあげのみそ汁 ・ゼリー(スプーン)	米、砂糖	さわら、みそ、かにかまぼこ、油揚げ ○牛乳	果汁、だいこん、きゅうり、えのきたけ、 かんでん、わかめ	○牛乳 ○芋けんぴ
27水	・御飯 ・ひき肉の春巻き ・小松菜の白和え ・じゃが芋のすまし汁	米、じゃがいも、春巻きの皮、油、ご ま、片栗粉、砂糖 ○小麦粉、○黒砂糖	豚ひき肉、豆腐、みそ ○牛乳	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、 しめじ、ねぎ	○牛乳 ○黒糖蒸しパン
28木	・御飯 ・ぎせい豆腐 ・ブロッコリーのマヨネーズあえ ・キャベツのみそ汁 ・オレンジ	米、マヨネーズ、砂糖	卵、豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ ○牛乳、○小豆、○ゼラチン	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、 にんじん、ねぎ、コーン、わかめ	○牛乳 ○小倉ミルクゼリー
29金	・御飯 ・チンジャオロース ・パンサンスー ・豆腐とねぎのスープ	米、はるさめ、砂糖、ごま油 ○小麦粉、○油	豆腐、豚肉 ○牛乳、○卵、○ベーコン	ピーマン、きゅうり、にんじん、ねぎ、たけの こ ○ピーマン、○あおのり、○キャベツ、○た まねぎ、○にんじん	○牛乳 ○栄養お好み焼き

## お誕生日

07木	・ロールパン ・ツナパン ・鶏肉の竜田揚げ ・フライドポテト ・トマトとポイルブロッコリー ・コンスープ ・アイスクリーム(スプーン)	じゃがいも、ロールパン、ホットケーキ ミックス、油、 マヨネーズ、片栗粉	鶏肉、ラクトアイス、ツナ缶、卵、牛乳 ○牛乳	クリームコーン、ブロッコリー、トマト、 コーン、たまねぎ、しょうが	○牛乳 ○せんべい
-----	---	--	---------------------------	--------------------------------------	--------------

**3月23日(土)パン給食か家庭弁当かお選びください**