

令和7年度 3月献立表

日	献立名	飲用牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 - (Kcal) たんぱく質 (g)
2月	麦ご飯	○		米,おおむぎ(押麦)		718 34.8
	小松菜のとりそぼろ		鶏ひき肉	油,砂糖	小松菜	
	高野豆腐と野菜の煮物		昆布(だし),豚肉,高野豆腐	こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,干し椎茸,たまねぎ,大根	
	白菜とワカメのみそ汁		昆布(だし),厚揚げ,赤みそ,白みそ,乾燥カットわかめ		白菜,長ねぎ,小松菜	
3火	ちらし寿司	シヨア		米,砂糖,油,白いりごま	にんじん,たけのこ水煮,かんぴょう(乾)	749 33.2
	シヨア(プレーン)					
	れんこんハンバーグ		鶏ひき肉,豚ひき肉,生おから,豆乳,鶏卵	油	れんこん,たまねぎ,にんじん	
	おろしソース			でん粉	大根	
	菜花のすまし汁		昆布(だし),木綿豆腐		にんじん,白菜,菜花	
オレンジゼリー	粉寒天	砂糖	オレンジジュース,みかん缶			
4水	ジャージャー麺	○	豚ひき肉,塩麴,大豆,八丁みそ,ｱﾝｸﾞﾗﾝ	ごま油,油,蒸し中華めん,砂糖,でん粉	古根生姜,にんにく,たけのこ水煮,長ねぎ,もやし,チンゲンツァイ	822 33.3
	中華スープ		木綿豆腐	白いりごま,ごま油	古根生姜,キャベツ,本しめじ,にんじん,たまねぎ	
	ドーナツ		鶏卵,調理用牛乳	小麦粉,三温糖,大豆白絞油		
5木	きなこ揚げパン	○	きな粉	ﾀﾞｲ-ﾄﾝｸﾞﾊﾞﾝ,大豆白絞油,ｸﾞﾗﾆｰﾙ糖,砂糖		891 32.4
	コーンクリームシチュー		鶏肉,調理用牛乳,豆乳,生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,古根生姜,ﾏｯｼﾞｬﾙ-ﾜｯｼﾞﾙ水煮,ｽｲｰﾄｺｰﾝ	
	ツナサラダ		まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾗｲﾄ)	油,ごま油,砂糖	ｷﾞﾊﾞｰﾙ,にんじん,もやし,きゅうり,たまねぎ	
6金	五目ごはん	○	鶏肉,塩麴,油揚げ	米,おおむぎ(押麦),油,つきこんにゃく,砂糖	にんじん,ごぼう,本しめじ	725 38.7
	さわらの照焼き		さわら	砂糖,でん粉	古根生姜	
	磯和え		焼きのり,かつお節粉,かつお節		小松菜,にんじん,白菜,もやし	
	かきたま汁		昆布(だし),木綿豆腐,鶏卵	でん粉	たまねぎ,長ねぎ,にんじん,万能ねぎ	
	オレンジ				オレンジ	
9月	豚キムチ丼	○	豚肉	米,米粒麦,油,白いりごま,砂糖	にんにく,たまねぎ,にら,白菜ｷﾞﾗﾝ,もやし	793 38.6
	春雨スープ		鶏肉	緑豆はるさめ(乾),ごま油	古根生姜,にんじん,ｷﾞﾗﾝ,長ねぎ	
	大豆と小魚のかりかり揚げ		大豆,ちりめんじゃこ	でん粉,大豆白絞油,三温糖,白いりごま		
10火	ナンピザ	○	ｸﾞﾗﾝ-ｾｰｼﾞ,ﾊﾞｰｺﾝ,ﾋﾞｻﾞ用チーズ	ナン,油	にんにく,たまねぎ,ﾄﾏﾄﾋﾞｰﾙ,ﾊﾞｼﾞﾙ,ﾏｯｼﾞｬﾙ-ﾙｰﾑ水煮	729 33.2
	レモンサラダ			油,砂糖	にんじん,きゅうり,ｷﾞﾊﾞｰﾙ,ｽｲｰﾄｺｰﾝ,ﾋﾞﾝ	
	青菜のスープ		鶏肉,木綿豆腐,乾燥カットわかめ	ごま油	古根生姜,にんじん,長ねぎ,小松菜	
	不知火オレンジ				不知火オレンジ	
11水	焼き鳥ごはん	○	鶏もも角切り,鶏卵,刻みのり	米,米粒麦,三温糖,油,砂糖,水あめ	長ねぎ	765 37.3
	焼きししゃも		ししゃも,塩麴			
	もやしの甘酢和え			三温糖,ごま油,白すりごま	もやし,にんじん,きゅうり	
	みそ汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ,乾燥カットわかめ		たまねぎ,大根	
	りんご				りんご	
12木	ご飯	○		米,米粒麦		830 35.9
	肉豆腐		昆布(だし),豚肉,焼き豆腐	こんにゃく,砂糖	干し椎茸,たまねぎ,にんじん,白菜,長ねぎ	
	根菜きんぴら		焼き竹輪	大豆白絞油,じゃがいも,油,つきこんにゃく,三温糖,白すりごま	にんじん,ごぼう	
	ヨーグルト		ヨーグルト(牧場の朝)			
13金	ラザニア風生パスタミートソース	○	調理用牛乳,豆乳,生クリーム,豚ひき肉,大豆	生パスタ,オリーブ油,油,バター,小麦粉,三温糖	にんにく,古根生姜,ｷﾘｰ,にんじん,たまねぎ,ﾏｯｼﾞｬﾙ-ﾙｰﾑ水煮,ﾄﾏﾄﾋﾞｰﾙ,ｷﾞﾗﾝ,ﾋﾟﾝﾄﾞ缶詰	775 32.9
	海藻サラダ		海藻サラダ	ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん	
	糸寒天のスープ		鶏肉,糸寒天	でん粉	古根生姜,にんじん,本しめじ,長ねぎ,小松菜	
	せとか				せとか(柑橘)	
16月	トマトカレー	○	豚肉,塩麴	米,米粒麦,油,じゃがいも,小麦粉	古根生姜,にんじん,たまねぎ,ﾄﾏﾄ缶詰	895 28.3
	蒸し鶏のサラダ		鶏ささ身,塩麴	ごま油,油,砂糖	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	
	フルーツポンチ			砂糖	ﾌﾙｰﾄ果汁,ﾊﾞﾝｸﾞﾗﾝ,ｷﾞﾗﾝ,黄桃,ｸﾞﾗﾝ,みかん缶	
17火	醤油ラーメン	○	豚肉,ナルト	生中華麺,ごま油,油,ﾗｰﾄﾞ,砂糖	にんにく,古根生姜,たまねぎ,もやし,長ねぎ	793 35.0
	揚げぎょうざ		豚ひき肉,大豆	小麦粉,ぎょうざの皮,大豆白絞油	古根生姜,にんにく,キャベツ,長ねぎ,にら	
	パール柑				パール柑(柑橘)	
18水	黒米ごはん	○		米,米粒麦,水稲穀粒(黒米)		839 33.8
	鶏の唐揚げ		鶏肉切り身	でん粉,小麦粉,大豆白絞油		
	いかの唐揚げ		いか短冊	小麦粉,でん粉,大豆白絞油	古根生姜	
	おひたし		かつお節,かつお節粉		小松菜,キャベツ,にんじん,もやし	
	みつばと豆腐のすまし汁		昆布(だし),ナルト,木綿豆腐		干し椎茸,本しめじ,にんじん,糸みつば	
いちごとオレンジ			いちご,不知火オレンジ			
19木	卒業式					
20金	春分の日					
23月	フレンチトースト	○	調理用牛乳,鶏卵	食パン,砂糖,バター,ｸﾞﾗﾆｰﾙ糖		789 33.7
	ボルシチ		豚肉角切り,サワークリーム	油,小麦粉,じゃがいも,砂糖,バター	にんにく,ｷﾘｰ,古根生姜,にんじん,たまねぎ,ﾄﾏﾄﾋﾞｰﾙ,ｷﾞﾗﾝ,ｷﾞﾗﾝ,ｷﾞﾗﾝ	
	ツナとわかめのあえ物		乾燥カットわかめ,まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾗｲﾄ)	ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,古根生姜	
24火	大豆と青のりのごはん	○	大豆,青のり	米,米粒麦,大豆白絞油		784 35.6
	ふくさ卵		鶏ひき肉,干ひじき(乾),鶏卵	油,砂糖	にんじん,たまねぎ,小松菜	
	キャベツのごま和え			砂糖,白すりごま	キャベツ,もやし,にんじん,えのきたけ	
	じゃが芋とわかめのみそ汁		昆布(だし),厚揚げ,赤みそ,白みそ,乾燥カットわかめ	じゃがいも	長ねぎ	

*食材の購入ならびに学校行事等の都合により献立を変更することがあります。