

3月 給食献立表

2025年

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1	土	みそラーメン ブロッコリーのおかか和え オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 ビスケット	豚も・変みそ・かつお節	中華めん・車糖・ごま・ビスケット	寒天・りんご飲料・キャベツ ブラックマッパもやし・スイートコーン・こねぎ にんにく・しょうが・にんじん・えのきたけ ブロッコリー・パレンシアオレンジ
3	月	ちらし寿司 魚の梅おかか焼き ほうれん草のごまあえ すまし汁	牛乳 りんご 牛乳 ひなあられ	普通牛乳・まさば・かつお削り節 木綿豆腐	米・車糖・ごま・焼きふ・ひなあられ	りんご・乾しいたけ・にんじん・さやえんどう 梅干し・しそ・ほうれん草・こねぎ
4	火	中華丼 もやしと塩昆布の和え物 チンゲン菜スープ	牛乳 駄ラスク 牛乳 ウインナーパン	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ まぐろ缶詰・ウインナー	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 かたくり粉・ごま油・ごま・薄力粉	はくさい・にんじん・きくらげ・生しいたけ たまねぎ・ブラックマッパもやし・にんじん きゅうり・塩昆布・チンゲンサイ・こねぎ にんじん
5	水	米飯 豆腐つくね 小松菜とじゃこの和え物 野菜スープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 ツナおにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・絹ごし豆腐 しらす干し・かつお削り節・まぐろ缶詰	車糖・米・かたくり粉・ごま	寒天・みかん缶詰・さくらんぼ缶詰・こねぎ しそ・えだまめ・しょうが・ごまつな・にんじん カットわかめ・キャベツ・たまねぎ・ほんしめじ
6	木	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き 切干し大根のナムル すまし汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 にんじんホットケーキ	普通牛乳・きな粉・鶏もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖 ごま油・ホットケーキミックス・調合油	りんご・切干しいたけ・こん・きゅうり・にんじん ぶなしめじ・わかめ
7	金	お弁当の日	牛乳 ビスケット 牛乳 黒ごまスコーン	普通牛乳	ビスケット・米・ホットケーキミックス・車糖 調合油・ごま	
8	土	きつねうどん 野菜炒め バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 ビスケット	油揚げ・蒸しかまぼこ・豚もも	うどん・調合油・ビスケット	オレンジ飲料・寒天・こねぎ・ほうれん草 たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン ブラックマッパもやし・バナナ
10	月	米飯 鮭の塩焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 オニオンブレッド	普通牛乳・しろうさげ・鶏もも・変みそ ベーコン・プロセスチーズ	コーンフレーク・米・さといも・調合油 車糖・ホットケーキミックス	ごぼう・にんじん・生しいたけ・さやえんどう たまねぎ・えのきたけ・カットわかめ
11	火	米飯 ごぼうつくね チャプチェ きのこスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 いちごパンパロア	普通牛乳・鶏ひき肉・豚もも	米・かたくり粉・車糖・緑豆はるさめ ごま油・ごま・いちごジャム	パレンシアオレンジ・こねぎ・ごぼう たまねぎ・しょうが・にんじん・青ピーマン ほんしめじ・えのきたけ・生しいたけ・いちご
12	水	豚みそ丼 キャベツの中華和え すまし汁	牛乳 ぶどうかん 牛乳 チヂミ	普通牛乳・豚もも・変みそ・まぐろ缶詰 しらす干し	米・車糖・ごま・ごま油・焼きふ・薄力粉 かたくり粉	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・こねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布 ぶなしめじ・わかめ・にら・にんじん
13	木	★肉うどん もやしのごま酢和え バナナ	牛乳 駄ラスク 牛乳 じゃこおにぎり	普通牛乳・牛もも・蒸しかまぼこ まぐろ缶詰・しらす干し	生ふ・有塩バター・黒砂糖・うどん 車糖・米・ごま油・ごま	たまねぎ・わかめ・ブラックマッパもやし にんじん・きゅうり・バナナ・ごまつな・梅干し
14	金	ゆかり/わかめごはん 白身魚のフライ ★鶏のから揚げ ポテトサラダ 野菜スープ フルーツ	牛乳 ビスケット 牛乳 プリン	普通牛乳・まだら・鶏もも	ビスケット・米・薄力粉・パン粉・調合油 かたくり粉・じゃがいも・車糖	しそ・カットわかめ・リーフレタス・しょうが きゅうり・スイートコーン・にんじん・キャベツ たまねぎ・ほんしめじ・バナナ・いちご パレンシアオレンジ
15	土	きのこスパゲティ コールスローサラダ 豆腐のスープ	麦茶 オレンジかん 麦茶 ビスケット	豚もも・木綿豆腐	マカロニ・スパゲッティ・調合油・ビスケット	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・生しいたけ ぶなしめじ・えのきたけ・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・こねぎ
17	月	ピラフ ★ヤンニョムチキン チップスサラダ コンソメスープ	麦茶 フルーチェ ★りんごジュース プチケーキ	ゼラチン・普通牛乳・ベーコン・鶏もも 豆乳・ホイップクリーム	米・有塩バター・かたくり粉・調合油 車糖・ごま・ポテトチップス・薄力粉	いちご・にんじん・グリーンピース・たまねぎ スイートコーン・きゅうり・キャベツ・にんじん ブロッコリー・ほんしめじ・りんご飲料 みかん缶詰・バナナ
18	火	米飯 カレーニエール ひじきの煮物 きのこスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ★フライドポテト	普通牛乳・きな粉・まさば・さつま揚げ だいず	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・薄力粉 有塩バター・車糖・じゃがいも・調合油	ほしひじき・にんじん・生しいたけ えのきたけ・ほんしめじ・こねぎ
19	水	米飯 牛肉のカラフル炒め キャベツとひじきのサラダ みそ汁	牛乳 みかんゼリー 牛乳 ★ツナサンド	普通牛乳・ゼラチン・牛そともも まぐろ缶詰・変みそ・まぐろ缶詰	米・かたくり粉・調合油・車糖・ごま 焼きふ・食パン・マーガリン	みかん缶詰・青ピーマン・黄ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・キャベツ・にんじん おかひじき・カットわかめ
21	金	米飯 豚肉とにらの炒め物 もやしの梅和え みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 きな粉クッキー	普通牛乳・豚もも・木綿豆腐・変みそ きな粉	米・車糖・調合油・ごま油・ごま・薄力粉	りんご・にら・たまねぎ・ブラックマッパもやし にんじん・きゅうり・梅干し・ほんしめじ カットわかめ
24	月	米飯 さばのごま照り焼き もやしの中華風サラダ みそ汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 たくあんのおにぎり	ヨーグルト・まさば・まぐろ缶詰・変みそ 普通牛乳・かつお削り節	車糖・米・ごま・ごま油・じゃがいも	ブラックマッパもやし・にんじん・きゅうり たまねぎ・カットわかめ・たくあん漬・しそ
25	火	塩豚丼 春雨の酢の物 すまし汁	牛乳 駄ラスク 牛乳 にんじんカップケーキ	普通牛乳・豚もも・ロースハム・豆乳	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・ごま油 普通はるさめ・ごま・車糖・焼きふ 薄力粉・調合油	こねぎ・ブラックマッパもやし・たまねぎ レモン・きゅうり・にんじん・ぶなしめじ わかめ
26	水	米飯 えのきつくね 和風サラダ みそ汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 お好みパン	普通牛乳・鶏ひき肉・変みそ かつお削り節	車糖・米・ごま・かたくり粉・じゃがいも ホットケーキミックス・調合油	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・えのきたけ こねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん ブラックマッパもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・あおのり
27	木	★コッペパン 鮭のポテマヨチーズ焼き マカロニサラダ ★クリームシチュー	牛乳 ビスケット 牛乳 ★焼きそば	普通牛乳・しろうさげ・チーズスプレッド ロースハム・鶏もも・豚もも	ビスケット・コッペパン・じゃがいも かたくり粉・マカロニ・スパゲッティ 有塩バター・薄力粉・中華めん 調合油	たまねぎ・にんじん・こねぎ・きゅうり スイートコーン缶詰・ブロッコリー・キャベツ ブラックマッパもやし・青ピーマン・あおのり
28	金	ハヤシライス ひじきのサラダ 豆腐のスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 豆腐ドーナツ(揚)	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐 絹ごし豆腐・きな粉	米・じゃがいも・調合油・車糖・ごま ホットケーキミックス	パレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん グリーンピース・ほしひじき・きゅうり・にんじん スイートコーン・こねぎ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
490 kcal	19.2 g	15.5 g	258 mg	1.6 mg	192 μg	0.29 mg	0.40 mg	25 mg	3.5 g	2.2 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。