



3月 給食献立表



令和3年

日	曜	昼食	間食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	五分つきご飯 照焼ハンバーグ 千草あえ みそ汁 りんご お茶	わかめおにぎり レバーの甘辛煮 バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 油揚げ、だしパック・赤色辛みそ 鶏肝臓・普通牛乳	五分つき米・油・白砂糖・白すりこま じゃがいも・米・白いりゴマ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう カットわかめ・根深ねぎ・ごまな・りんご 乾燥わかめ・しょうが・バナナ
2	火	五分つきご飯 鮭のフライ 五目きんぴら みそ汁 バナナ お茶	和風カレーうどん りんご 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・豚もも・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・ごま油・干しうどん かたくり粉	ごぼう・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・キャベツ・カットわかめ ほうれんそう・バナナ・たまねぎ・だし昆布 根深ねぎ・りんご
3	水	【ひな祭り】 菜の花鮭ちらし寿司 鶏の照焼 花鮭のすまし汁 いちご お茶	桜餅 おひたし バナナ 牛乳	油揚げ・だしパック・甘塩鮭・鶏もも かつお節・絹ごし豆腐・つばしあん 普通牛乳	米・上白糖・油・花巻・もち米	にんじん・乾しいたけ・ごぼう・れんこん 和種なばな・切のり・しょうが・ブロッコリー えのきたけ・カットわかめ・いちご ほうれんそう・はくさい・バナナ
4	木	菜飯 さばの照焼 肉じゃが みそ汁 バナナ お茶	梅わかめおにぎり チキンサラダ 清見オレンジ 牛乳	しらす干し・まさば・豚もも・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ・ささ身 普通牛乳	米・油・じゃがいも・上白糖 白いりゴマ・はちみつ	ごまな・しょうが・たまねぎ・にんじん さやいんげん・ほうれんそう・バナナ 梅干し・乾燥わかめ・きゅうり・キャベツ 普通牛乳
5	金	ご飯 麻婆豆腐 ごぼうサラダ わかめスープ りんご お茶	あんぱん 昆布和え いちご 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・パコソグイ・こああん 普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 強力粉・薄力粉・製菓用ゴマ油 白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・にんじん・乾しいたけ にら・ごぼう・きゅうり・カットわかめ えのきたけ・たまねぎ・ほうれんそう りんご・キャベツ・塩昆布・いちご
6	土	豚丼ぶり ひじき煮 味噌汁 果物 お茶	炊きおこわおにぎり 果物 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック・油揚げ 淡色辛みそ・鶏もも一口大 普通牛乳	米・油・上白糖・もち米・ごま油	たまねぎ・にんじん・万能ねぎ・ほしひじき さやいんげん・カットわかめ・ほうれんそう 清見オレンジ・乾しいたけ
8	月	【お別れ会(リクエストメニュー)】 鮭そぼろ丼 さつま芋と昆布煮 なめこのみそ汁 いちご ぶどうジュース お茶	レモンクッキー 即席漬け バナナ 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・卵 普通牛乳	米・上白糖・さつまいも・薄力粉 製菓用ゴマ油・白いりゴマ・ごま油	だし昆布・にんじん・切のり・刻み昆布 なめこ・ほうれんそう・カットわかめ・いちご ぶどう飲料・レモン・キャベツ・きゅうり バナナ
9	火	五分つきご飯 鯖のカレー揚 切干大根の炒め煮 みそ汁 清見オレンジ お茶	焼きおにぎり ささみ和え りんご 牛乳	まさば・油揚げ・だしパック・木綿豆腐 淡色辛みそ・ささ身・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 さつまいも・米・白すりこま・ごま油	しょうが・切干しいたけ・にんじん さやいんげん・カットわかめ・ほうれんそう 清見オレンジ・キャベツ・りんご
10	水	ご飯 焼肉 和風ポテトサラダ 白菜のスープ バナナ お茶	かやくおにぎり 金時豆の甘煮 いちご 牛乳	豚もも・だしパック・パコソグイ 絹ごし豆腐・油揚げ・うずら豆・乾 普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白いりゴマ じゃがいも	にんじん・キャベツ・ピーマン・きゅうり はくさい・ほうれんそう・バナナ 乾しいたけ・ごぼう・さやいんげん 焼きのり・いちご
11	木	五分つきご飯 白身魚のソース じゃが芋の金平 みそ汁 りんご お茶	ケチャップうどん おひたし バナナ 牛乳	白身魚・豚もも・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・パコソグイ・かつお節 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・じゃがいも・干しうどん	しょうが・根深ねぎ・にんじん・ピーマン キャベツ・たまねぎ・ほうれんそう・りんご バナナ
12	金	五分つきご飯 ポークチャップ ツナサラダ 豆腐のスープ いちご お茶	しらすおにぎり 蒸し南瓜 清見オレンジ 牛乳	豚ばら・豚もも・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・しらす干し・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・はちみつ 米	たまねぎ・にんじん・きゅうり・大根 りよくとともやし・豆腐・いちご・焼きのり かぼちゃ・清見オレンジ
13	土	納豆ご飯 鶏と大根煮 ごま和え 味噌汁 果物 お茶	ココアトースト 果物 牛乳	小町納豆・だしパック・鶏もも一口大 淡色辛みそ・普通牛乳	米・上白糖・白すりこま・食パン バター・グラニュー糖	大根・にんじん・乾しいたけ・キャベツ たまねぎ・カットわかめ・ほうれんそう 清見オレンジ
15	月	五分つきご飯 さばの南部焼 五目きんぴら みそ汁 バナナ お茶	みそおにぎり ツナサラダ りんご 牛乳	まさば・豚小間肉・木綿豆腐・油揚げ だしパック・淡色辛みそ・ツナ缶 普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ・ごま油 上白糖・米・だし汁・はちみつ	しょうが・ごぼう・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・根深ねぎ・ほうれんそう バナナ・きゅうり・キャベツ・りんご
16	火	ご飯 鶏肉の唐揚げ ごま酢あえ けんちん汁 清見オレンジ お茶	蒸しパン 即席漬け バナナ 牛乳	鶏もも・油揚げ・だしパック・木綿豆腐 卵・普通牛乳	米・かたくり粉・油・白すりこま 上白糖・ごま油・薄力粉・白いりゴマ	しょうが・きゅうり・りよくとともやし にんじん・大根・万能ねぎ・清見オレンジ はくさい・バナナ
17	水	五分つきご飯 白身魚のフリカかけ 豆腐チャップル 春雨スープ バナナ お茶	鶏ごぼうおにぎり おひたし いちご 牛乳	白身魚・だしパック・木綿豆腐 豚小間肉・鶏もも一口大・かつお節 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・緑豆はるさめ・米	しょうが・たまねぎ・りよくとともやし にんじん・にら・はくさい・根深ねぎ ほうれんそう・バナナ・ごぼう さやいんげん・焼きのり・いちご
18	木	【誕生会】 すきやき豚豚丼 大根サラダ みそ汁 清見オレンジ お茶	誕生日のケーキ 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック パコソグイ・淡色辛みそ・卵 生クリーム・普通牛乳	米・油・上白糖・白すりこま じゃがいも・薄力粉・製菓用ゴマ油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・大根・きゅうり・カットわかめ 清見オレンジ・いちご
19	金	【お彼岸】 五分つきご飯 鮭の磯焼き じゃが芋のきんぴら みそ汁 バナナ お茶	ぼたもち 昆布和え 清見オレンジ 牛乳	生鮭・豚もも・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・しあん・きな粉 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・じゃがいも もち米・米・白いりゴマ・ごま油	あおのり・にんじん・ピーマン・キャベツ たまねぎ・ほうれんそう・バナナ・塩昆布 清見オレンジ
22	月	焼肉丼 ブロッコリーサラダ みそ汁 清見オレンジ お茶	もち米団子 磯辺和え バナナ 牛乳	豚もも・豚ばら・だしパック・油揚げ 淡色辛みそ・豚ひき肉・鶏ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白いりゴマ さつまいも・もち米	にんじん・キャベツ・ピーマン・ブロッコリー かぼ・缶詰・ほうれんそう 清見オレンジ・たまねぎ・しょうが・はくさい 切のり・バナナ
23	火	ご飯 白身魚のトマトソース マカロニサラダ 豆乳スープ バナナ お茶	ココアトースト 即席漬け りんご 牛乳	白身魚・パコソグイ・絹ごし豆腐 鶏小間・豆乳・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖・マカロニ じゃがいも・だし汁・食パン・バター グラニュー糖・白いりゴマ・ごま油	しょうが・たまねぎ・トマト缶詰・にんじん きゅうり・キャベツ・ほうれんそう・バナナ りんご
24	水	五分つきご飯 肉豆腐煮 春雨サラダ みそ汁 りんご お茶	鮭おにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	木綿豆腐・豚ばら・だしパック・ツナ缶 淡色辛みそ・甘塩鮭・うずら豆・乾 普通牛乳	五分つき米・上白糖・緑豆はるさめ 油・ごま油・米・白いりゴマ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・きゅうり りよくとともやし・バナナ・きゅうり・キャベツ ごまな・りんご・焼きのり・バナナ
25	木	ご飯 鯖の竜田揚げ 切り昆布の炒め煮 みそ汁 バナナ お茶	ベーコンばん ドレッシングサラダ いちご 牛乳	まさば・油揚げ・だしパック・木綿豆腐 淡色辛みそ・パコソグイ・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖・強力粉 薄力粉・製菓用ゴマ油・はちみつ	しょうが・刻み昆布・にんじん・にら りよくとともやし・カットわかめ 清見オレンジ・たまねぎ・しょうが・はくさい 切のり・バナナ
26	金	五分つきご飯 揚げ鶏の葱ソース 大根サラダ 豆腐のスープ いちご お茶	炊きおこわおにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	鶏もも・しらす干し・絹ごし豆腐 だしパック・鶏もも一口大・油揚げ 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・だし汁・白すりこま・米 もち米	しょうが・根深ねぎ・大根・にんじん きゅうり・りよくとともやし・豆腐・いちご 乾しいたけ・かぼちゃ・バナナ
27	土	わかめご飯 白身魚の揚げ煮 アロカシの和え 味噌汁 果物 お茶	にゅうめん 果物 牛乳	白身魚・かつお節・だしパック 淡色辛みそ・鶏もも一口大・油揚げ 普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 そうめん・ひやむぎ	乾燥わかめ・ほうれんそう・にんじん ブロッコリー・たまねぎ・カットわかめ 清見オレンジ・大根・乾しいたけ 万能ねぎ・だし昆布
29	月	ご飯 煮込みハンバーグ 切干大根と昆布炒め煮 きのこのスープ りんご お茶	焼きおにぎり ツナ和え バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 油揚げ・だしパック・ツナ缶 普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油	たまねぎ・切干しいたけ・にんじん 刻み昆布・さやいんげん・えのきたけ ほんしめじ・根深ねぎ・ほうれんそう りんご・キャベツ・バナナ
30	火	五分つきご飯 鮭の磯焼き 五目きんぴら みそ汁 バナナ お茶	大学芋 チキンサラダ りんご 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・ささ身・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・白いりゴマ ごま油・じゃがいも・さつまいも はちみつ	ごぼう・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・にら・バナナ・きゅうり キャベツ・りんご
31	水	カレーライス ブロッコリーサラダ 白菜のスープ いちご お茶	はちみつトースト 即席漬け バナナ 牛乳	豚もも・絹ごし豆腐・だしパック 普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 上白糖・ごま油・食パン・バター 白いりゴマ	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご ブロッコリー・ネーロ缶詰・キャベツ はくさい・ほうれんそう・いちご・きゅうり バナナ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	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
587 kcal	24.0 g	15.5 g	201 mg	2.6 mg	350 μg	0.39 mg	0.41 mg	40 mg