

令和3年度  
3月小学校きゅうしょく よていこんだてひょう

日曜日	料理名	調理場からの お知らせ	血や肉をつくるもの 赤の食品	かや体温となるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑の食品	1人 たん 白質 kcal g	たん 白質 g	
1 火	そぼろどんぶり、牛乳、ツナとアスパラ菜の和え物、ワントンスープ、ミルメークココア		とりひき肉、たまご、牛乳、ツナ、ぶた肉	こめ、砂糖、植物油、白いりごま、小麦粉、ごま油、ココア	アスパラ菜、キャベツ、にんじん、もやし、生しいたけ、ねぎ	645	27.6	
2 水	ハンズパン、牛乳、白身魚フライ、タルタルソース、せんキャベツ、コンソメスープ、スライスチーズ		牛乳、たらぼーション、たまご、ベーコン、チーズ	コッペパン、植物油、ノンエッグマヨネーズ、マカロニ・スパゲッティ	たまねぎ、パセリ、キャベツ、にんじん、コーン、こまつな	767	30.7	
3 木	ちらし寿司、牛乳、さわらの塩焼き、大豆入りひじき煮、小松菜のみそ汁、お祝いクレープ	ひな祭り献立	牛乳、さわら、ひじき、だいず、さつま揚げ、油揚げ、いわし節粉、かつお節、みそ	こめ、植物油、砂糖、フレンスクレープお祝い	にんじん、しらたき、こまつな、だいこん	662	25.8	
4 金	ごはん、牛乳、鶏から揚げ、切り昆布煮、豆腐のみそ汁、白鷹産大豆の納豆		牛乳、鶏むね肉、こんぶ、さつま揚げ、油揚げ、わかめ、豆腐、いわし節粉、かつお節、みそ、納豆	こめ、砂糖、でん粉、植物油	しょうが、にんにく、しらたき、にんじん、ごぼう、ねぎ	740	34.9	
7 月	坦々麺、牛乳、蒸し餃子、野菜と小魚のごまびたし	めんの白餃子2個	ぶたひき肉、みそ、牛乳、ぎょうざ、ちりめん	中華めん、白いりごま、ごま、バター	こまつな、ねぎ、にんじん、コーン、にんにく、ほうれんそう、キャベツ	670	29.0	
8 火	ごはん、牛乳、いかの揚げ煮、カミカミサラダ、わらび汁		牛乳、いか、こんぶ、とりささ身、油揚げ、豆腐、打ち豆、かつお節、いわし節粉、みそ	こめ、でん粉、植物油、砂糖、ごまドレッシング、ノンエッグマヨネーズ	しょうが、ごぼう、にんじん、きゅうり、干しわらび、太こんにゃく	646	27.7	
9 水	食パン、牛乳、オムレツ、ツナとほうれん草のサラダ、ミネストローネ、いちごジャム		牛乳、オムレツ、ツナ、ベーコン、だいず	食パン、マカロニ・スパゲッティ、じゃがいも、オリーブ油、いちごジャム	ほうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、にんにく	669	24.7	
10 木	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、切干大根のナムル、わかめスープ		牛乳、ぶたひき肉、みそ、豆腐、わかめ、なると	こめ、植物油、砂糖、ごま油、でん粉、白いりごま	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、切干しいたけ、にんじん、もやし、ピーマン、きゅうり	570	21.7	
11 金	ポークカレー、牛乳、ハンバーグ、ヨーグルト和え	蚕桑小・鮎貝小 いちご	ぶた肉、牛乳、ハンバーグ、ヨーグルト	こめ、じゃがいも、植物油	たまねぎ、にんじん、にんにく、ナタデココ、みかん、パイナップル、バナナ、干しぶどう、いちご	755	23.5	
14 月	ごはん、牛乳、さばの味噌煮、調理場の即席づけ、すまし汁		牛乳、さばの味噌煮、豆腐、かつお節	こめ、白いりごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、干しいたけ	578	28.6	
15 火	ごはん、牛乳、鶏肉のレモン漬、中華サラダ、なめこのみそ汁、お米のタルト		牛乳、鶏むね肉、ハム、豆腐、いわし節粉、かつお節、みそ	こめ、でん粉、植物油、砂糖、普通はるさめ、ごま油、お米のタルト	レモン、パセリ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン、レタス、なめこ、ねぎ	860	28.1	
16 水	コッペパン、牛乳、ウインナーケチャップソースかけ、紅大豆のサラダ、米粉の豆乳シチュー	ウインナー2本	牛乳、ソーセージ、だいず、ハム、鶏むね肉、スキムミルク、豆乳	コッペパン、植物油、じゃがいも、バター、米粉	きゅうり、コーン、キャベツ、たまねぎ、にんじん	735	29.3	
17 木	ごはん、牛乳、めばるの塩麹漬、野菜のおかかあえ、かき玉汁	荒砥小・東根小 いちご	牛乳、めばる、かつお節、豆腐、たまご	こめ、でん粉	くきたち、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、いちご	518	24.9	
	材料の都合により献立を変更する場合があります。					平均	678	27.4