















平成31年
3月

給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	低学年 kcal	中学年 kcal	高学年 kcal
1	金	ご飯		タンドリーチキン さやいんげん 和風スパゲティソテー ピリカラきゅうり	鶏肉 ヨーグルト ベーコン ちくわ 牛乳	たまねぎ にんにく しょうが さやいんげん 赤ピーマン きゅうり しめじ	米 スパゲティ 砂糖 ごま油	546	648	752
2	土	三色丼		りんごのババロア	牛豚ひき肉 卵 牛乳	ほうれん草	米 砂糖 油 りんごのババロア	537	640	740
4	月	わかめご飯		かに玉 ブロッコリー れんごんのきんぴら 豚しゅうまい	卵 かにかま 豚しゅうまい わかめ 牛乳	たけのこ ねぎ しいたけ グリーンピース ブロッコリー れんごん にんじん ピーマン ごぼう	米 片栗粉 ごま油 砂糖	545	651	751
5	火	ご飯		肉じゃが いかの酢物 ふりかけ ワントンスープ	牛肉 いか ふりかけ わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ しょうが	米 じゃがいも しらたき ごま ワンタン ごま油 砂糖	544	648	749
6	水	ロールパン		ハンバーグのきのこソースかけ さやいんげん・コーン マカロニサラダ いちご	牛豚ひき肉 卵 ハム 牛乳	たまねぎ しめじ いちご コーン にんじん きゅうり さやいんげん	ロールパン マカロニ マヨネーズ	549	653	755
7	木	カレーライス		ミモザサラダ メガ克蘭チ オレンジ	牛肉 ハム 錦糸卵 牛乳	たまねぎ しめじ いちご コーン にんじん きゅうり さやいんげん	米 じゃがいも ドレッシング メガ克蘭チ	573	683	791
8	金	赤飯		ぶりの照焼き 枝豆 高野の卵とし お祝いゼリー	ぶり 高野豆腐 卵 小豆 赤飯 牛乳	枝豆 みつば	もち米 砂糖 お祝いゼリー	553	659	764
9	土	ミートスパゲティ		原宿ドック	牛豚ひき肉 牛乳	たまねぎ にんじん	スパゲティ 原宿ドック	533	631	727
11	月	親子丼		いちごのムース	鶏肉 卵 赤飯 牛乳	たまねぎ ねぎ	米 砂糖 いちごのムース	468	551	634
13	水	食パン		エビフライ キャベツ・パセリ しめじとほうれん草のソテー りんご タルタルソース いちごジャム	えび ベーコン 牛乳	キャベツ パセリ しめじ ほうれん草 コーン りんご たまねぎ	食パン 小麦粉 パン粉 油 バター タルタルソース いちごジャム	559	664	769
14	木	ご飯		さわらのごま揚げ キャベツ・にんじん ひじき煮 卵焼き	さわら ひじき 卵 平天 牛乳	しょうが キャベツ にんじん グリーンピース	米 片栗粉 ごま 油 こんにゃく 砂糖	557	661	766
15	金	ご飯		筑前煮 かにかまの酢物 はるまき	鶏肉 かにかま ちくわ はるまき わかめ 牛乳	にんじん れんごん ごぼう さやいんげん きゅうり	米 砂糖 油	540	643	744
16	土	中華丼		ヨーグルト	豚肉 いか ヨーグルト 牛乳	白菜 にんじん きぬさや	米	488	577	664
18	月	ご飯		鶏肉のから揚げ キャベツ スパゲティサラダ さかなっハイ	鶏肉 卵 ハム いりこ 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん コーン	米 片栗粉 油 スパゲティ マヨネーズ アーモンド ピーナッツ	565	677	783