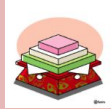





3月予定献立表



1日 火曜日	2日 水曜日	3日 木曜日	4日 金曜日	
(主菜)・さけのチャンチャンやき (副菜)・きりぼしだいこんのもの (汁物)・なめことうふのあかだし (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう	(主菜)・からあげ&スパゲティ (副菜)・ほうれんそうとモヤシのナムル (汁物)・あつあげとはくさいのいなかみそしる (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう	(主菜・主食)・ぎょかいとなのはなのちらし(すしめし) (副菜)・じゃがいもとごぼうのきんぴら (汁物)・はまぐりのおすいもの ・さんしよくゼリー ・ぎゅうにゅう		
鯉のチャンチャン焼き ・鮭 ・キャベツ ・玉ねぎ ・じゃがいも ・パーム油 ・人参 ・食塩 ・大豆油 ・なたね油	なめこと豆腐の赤だし ・なめこ ・豆腐 ・三つ葉 ・だし昆布 ・だしかつお ・味噌 ・人参 ・にんにく ・八丁味噌 ・いりこだし	唐揚げ&スパゲティ ・鶏の唐揚げ (鶏肉、でん粉、醤油、米粉、) (小麦粉、大豆油、砂糖、卵白粉、) (香辛料、チキストリン、食塩、) (大豆たん白、チキエキス、) (たん白分解物、加工でん粉、) (アミノ酸、パプリカ色素、膨張剤) ・スパゲティ ・食塩 ・砂糖 ・マパネスト ・玉ねぎ ・人参 ・裏ごしトマト ・セロリ ・発酵調味料 ・にんにく ・植物油 ・牛肉 ・豚肉 ・チキエキス ・香辛料 ・ソフリン ・ローストニオン ・小麦粉		ほうれん草とモヤシのナムル ・大根 ・醸造酢 ・ほうれん草 ・ぜんまい ・食塩 ・人参 ・もやし ・砂糖 ・醤油 ・植物油 ・わらび
切干大根の煮物 ・切干大根 ・発酵調味料 ・醤油 ・水あめ ・かつおだし ・人参 ・油揚げ ・砂糖 ・醸造酢 ・ちりめんじゃこ	厚揚げと白菜の田舎味噌汁 ・白菜 ・しめじ ・厚揚げ ・人参 ・鶏肉 ・チキエキス ・香辛料 ・ソフリン ・小麦粉	魚介と菜の花の散らし寿司 ・いか ・だし昆布 ・鯛 ・だしかつお ・和風だし ・醤油 ・でん粉 ・菜の花 ・葱 ・みりん ・人参 ・重曹 ・やきのり ・料理酒 ・干瓢 ・椎茸 ・液糖 ・カラメル		じゃがいもと牛蒡の金平 ・牛蒡 ・みりん ・人参 ・植物油 ・じゃがいも ・砂糖 ・食塩
		卵・別		給のお吸い物 ・はまぐり ・だし昆布 ・大根 ・だしかつお ・人参 ・醤油 ・食塩 ・三つ葉
		三色ゼリー ・砂糖 ・水あめ ・乳酸カルウム ・グルニュー糖 ・粉あめ ・香料 ・豆腐 ・紅麩色素 ・いちご ・クチナシ色素 ・メロン果汁 ・クエン酸鉄 ・ドロマイト		
主菜:小麦、大豆、さけ 副菜:小麦、大豆、さば	主菜:卵、小麦、大豆、牛、豚、鶏、りんご 汁:大豆	主菜:卵、えび、かに、いか、小麦、大豆 汁:小麦、大豆、ゼリー:大豆		
低学年 エネルギー 655kcal たんぱく質 24.5g 脂質 21.1g	低学年 エネルギー 597kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.0g	低学年 エネルギー 583kcal たんぱく質 22.6g 脂質 11.5g		
中学年 エネルギー 770kcal たんぱく質 28.8g 脂質 24.8g	中学年 エネルギー 702kcal たんぱく質 27.1g 脂質 20.0g	中学年 エネルギー 680kcal たんぱく質 26.5g 脂質 13.5g		
高学年 エネルギー 886kcal たんぱく質 33.1g 脂質 28.6g	高学年 エネルギー 808kcal たんぱく質 31.1g 脂質 23.0g	高学年 エネルギー 789kcal たんぱく質 30.5g 脂質 15.5g		

7日 月曜日	8日 火曜日	9日 水曜日	10日 木曜日	11日 金曜日
(主菜・主食)・チーズハンバーガー (ハンズパン) (副菜)カリフラワーとブロッコリーのツナサラダ (汁物)・コーンのスープ ・アセロラゼリー ・ぎゅうにゅう	(主菜・主食)・もちきんちゃくりうどん (副菜)・ひじきとだいずのもの (副菜)・おさつスティック ・ぎゅうにゅう	(主菜・主食)・キムチのピビンパどんぶり (むぎごはん) (副菜)・はるまき&シューマイ (汁物)・しょうゆラーメンふうスープ ・チョコケーキ ・ぎゅうにゅう	(主菜・主食)・ビーフカレーライス (むぎごはん) (副菜)・てづくり豆腐・やさしいあんかけ (副菜)・スペシャルフルーツポンチ ・ぎゅうにゅう	(主菜)・あじのパンこやき (副菜)・タコいり うのはな (汁物)・キャベツとあつあげのおみそしる (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう
チーズハンバーガー ・豚ミンチ ・鶏ミンチ ・玉ねぎ ・パン粉 ・食塩 ・植物性たん白 ・大豆油 ・みりん ・トマトソース ・トマトケチャップ ・でん粉 ・野菜ブイオン ・ウスターソース ・スライスチーズ	もちきんちゃくりうどん ・もちきんちゃく (油揚げ、でん粉、白玉粉、) (上新粉、醤油、みりん、砂糖、) (かつおだし、調味料(アミノ酸等)) ・鶏肉 ・白葱 ・食塩 ・玉ねぎ ・人参 ・でん粉 ・だし昆布 ・醤油 ・だしかつお ・うどん	キムチのピビンパ丼 ・キムチ (白菜、唐辛子、砂糖、大根、) (水あめ、にんにく、かつおイタス、) (りんご、しょうが、食塩、干しぶ、) (人参、昆布だし、調味料(アミノ酸)) ・白葱 ・大豆油 ・玉ねぎ ・みりん ・しょうが ・ほうれん草 ・鶏がらスープ ・大豆油 ・なたね油 ・ごま油 ・いりこま ・もやし ・植物油 ・醸造酢	ビーフカレーライス ・牛肉 ・食塩 ・玉葱 ・人参 ・じゃがいも ・醤油 ・セロリ ・大豆油 ・しょうが ・トマトケチャップ	あじのパンこやき ・あじ ・砂糖 ・植物油 ・にんにく ・パン粉 ・醤油 ・みりん ・小麦粉 ・パセリ ・人参 ・食塩 ・さやいんげん ・オリーブ油 ・トマトソース ・トマトケチャップ ・ウスターソース ・コーン
カリフラワーとブロッコリーのツナサラダ ・ブロッコリー ・カリフラワー ・人参 ・食塩 ・ツナフレーク ・醤油 ・コーンのスープ ・コーン ・植物油 ・食塩 ・玉ねぎ ・人参 ・でん粉 ・チキストリン ・玉葱 ・チキストリン ・香辛料 ・加工でん粉 ・野菜ブイオン ・鶏がらスープ ・ウルトン	ひじきと大豆の煮物 ・ひじき ・人参 ・植物油 ・醸造酢 ・油揚げ ・グリン ・発酵調味料 ・昆布だし ・砂糖 ・椎茸だし ・かつおだし ・さやいんげん 春巻き&焼売 ・春巻き (キャベツ、玉ねぎ、人参、白菜、) (にら、さやいんげん、葱、椎茸、) (胡椒、小麦粉、米粉、春雨、豚肉、) (卵白、椎茸、砂糖、ごま油、醤油、) (食塩、鶏がらだし、ぶどう糖、生姜、) (増粘剤、アミノ酸、植物油) ・焼売 (豚肉、玉葱、生姜、海老、でん粉、) (卵白、椎茸、砂糖、ごま油、醤油、) (食塩、香辛料、小麦粉、アミノ酸、) ・醤油 ・和辛子 ・米酢	しょうゆラーメンふうスープ ・ローストポーク ・ビーフン ・もやし ・にら ・にんにく ・人参 ・白葱 ・しょうが ・鶏がらスープ ・野菜ブイオン ・大豆油 ・なたね油 ・ごま油 ・いりこま ・もやし ・植物油 ・醸造酢	スペシャルフルーツポンチ ・白玉団子 ・洋梨缶 ・バナナ缶 ・ぶどう糖 ・りんご ・黄桃缶 ・ナタデココ ・サイダー ・砂糖 ・ぶどう糖 ・りんご ・人参 ・はちみつ ・ピープコンソメ ・料理酒 ・野菜ブイオン ・赤こんにやく ・ウスターソース ・トマトケチャップ	餅のパン粉焼き ・餅 ・砂糖 ・料理酒 ・にんにく ・油揚げ ・醤油 ・だしかつお ・人参 ・みりん ・かつおだし ・醸造酢 ・食塩 ・青葱 ・重曹 ・和風だし
アセロラゼリー ・アセロラ果汁 ・果糖ブドウ糖液糖 ・酸味料 ・香料 ・加工でん粉 ・クチナシNa ・カラメル色素 ・クエン酸色素	おさつスティック ・さつまいも ・でん粉 ・大豆油 ・乳化剤 ・エリスリトール	チョコケーキ ・乳たん白 ・卵黄 ・卵白 ・水あめ ・全卵 ・小麦粉 ・洋酒 ・カカオマス ・乳化剤 ・カラメル色素 ・カラメル色素 ・カラメル色素	手作り豆腐 野菜あんかけ ・小麦ご飯 ・みりん ・醤油 ・でん粉 ・コーン ・だし昆布 ・玉葱 ・人参 ・しょうが	タコ入り 卵の花 ・おから ・液糖 ・水あめ ・油揚げ ・植物油 ・発酵調味料 ・醤油 ・人参 ・みりん ・かつおだし ・醸造酢 ・食塩 ・青葱 ・重曹 ・和風だし
主菜:小麦、大豆、牛、豚、鶏、ゼラチン パン、乳、小麦	主菜:小麦、大豆、鶏 おさつ:小麦、大豆	主菜:えび、小麦、大豆、鶏、ごま、りんご 汁:小麦、大豆、豚、鶏、セラチン ケーキ:卵、乳、小麦、大豆	主菜:小麦、大豆、牛、鶏、セラチン 副菜:小麦、大豆	主菜:小麦、大豆、牛、鶏 副菜:小麦、大豆
低学年 エネルギー 637kcal たんぱく質 24.3g 脂質 23.4g	低学年 エネルギー 540kcal たんぱく質 16.7g 脂質 17.0g	低学年 エネルギー 677kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.1g	低学年 エネルギー 664kcal たんぱく質 21.1g 脂質 20.3g	低学年 エネルギー 544kcal たんぱく質 25.0g 脂質 13.5g
中学年 エネルギー 750kcal たんぱく質 28.6g 脂質 27.5g	中学年 エネルギー 635kcal たんぱく質 19.7g 脂質 20.0g	中学年 エネルギー 797kcal たんぱく質 26.1g 脂質 20.1g	中学年 エネルギー 781kcal たんぱく質 24.8g 脂質 23.9g	中学年 エネルギー 640kcal たんぱく質 29.4g 脂質 15.8g
高学年 エネルギー 862kcal たんぱく質 32.9g 脂質 31.6g	高学年 エネルギー 730kcal たんぱく質 22.6g 脂質 22.9g	高学年 エネルギー 916kcal たんぱく質 30.0g 脂質 23.1g	高学年 エネルギー 898kcal たんぱく質 28.6g 脂質 27.5g	高学年 エネルギー 735kcal たんぱく質 33.8g 脂質 18.2g

14日 月曜日		15日 火曜日	
(主菜)・とりやさいのとうにゅうみそシチュー (副菜)・れんこんとたまねぎのマリネサラダ (副菜)・ゼリーいりフルーツカクテル (主食)・こくとうコッパン ・ぎゅうにゅう		(主菜)・さわらのてりやき (副菜)・ごしよくなます (汁物)・とうふとわかめのおみそる (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう	
鶏と野菜の豆乳みそシチュー	ゼリー入りフルーツカクテル	鶏の照焼き	豆腐とワカメのお味噌汁
・鶏肉 ・鶏がらスープ ・人参 ・カリフラワー ・コーン ・砂糖 ・豆乳 ・玉葱 ・大豆粉 ・食塩 ・醤油	・じゃがいも ・味噌 ・ブロッコリー ・野菜ピューロ ・植物油 ・粉末おから ・酵母エキス ・デキストリン ・香草料 ・加工でん粉 ・でん粉 ・マスカットゼリー (マスカット果汁、リンゴ果汁、砂糖、) (ぶどう糖果糖液糖、ゲル化剤、) (クエン酸、香料、ビタミンC) ・ぶどう糖 ・黄桃缶 ・洋梨缶 ・りんご缶 ・ぶどう缶 ・イチゴ缶 ・黒糖コッパン	・さわら ・食塩 ・ひじき ・人参 ・醤油 ・油揚げ ・発酵調味料 ・砂糖 ・かつおだし ・鶏ミンチ ・みりん ・でん粉 ・料理酒 ・さばだし ・植物油 ・醸造酢 ・グリーン ・昆布だし ・椎茸だし ・しょうが ・大豆油 ・なたね油	・カトワカメ ・いりこだし ・玉葱 ・味噌 ・だし昆布 ・だしかつお
蓮根と玉ねぎのマリネサラダ		五色なます	
・ツナフレーク ・玉葱 ・キャベツ ・蓮根 ・スナックエンドウ ・パプリカ赤、黄 ・ピーマン ・食塩	・醤油 ・米酢 ・砂糖 ・オリーブ油 ・にんにく ・パーム油 ・マーガリン	・人参 ・大根 ・胡瓜 ・椎茸 ・食塩 ・ずわいがり ・だし昆布 ・でん粉 ・砂糖 ・ポッカレモン ・だしかつお ・醤油 ・米酢 ・和風だし ・菊花	
主菜:小麦、大豆、鶏、ゼラチン 副菜:小麦、大豆	ゼリー:りんご、もも ハシ:乳、小麦	主菜:小麦、大豆、鶏、さば 副菜:かに、小麦、大豆	汁:大豆
低学年	低学年	低学年	低学年
エネルギー 519kcal たんぱく質 18.3g 脂質 17.1g	エネルギー 562kcal たんぱく質 24.6g 脂質 14.6g	中 学 年	中 学 年
エネルギー 611kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.1g	エネルギー 661kcal たんぱく質 29.0g 脂質 17.2g	高 学 年	高 学 年
エネルギー 702kcal たんぱく質 24.8g 脂質 23.1g	エネルギー 760kcal たんぱく質 33.3g 脂質 19.8g		

人無 No.3
人無 No.1
人無 No.2

今月(こんげつ)の
1日~10日の7日間は、

6年生のリクエスト献立です。

アンケートのベスト10から選んだ
「主菜」、「副菜」、「汁物」、
「デザート」です。

みんなで、あじわって、たのしく
食べてくださいね。

人無 No.1
人無 No.3
人無 No.2



1年間
ありがとう
ございました




ご卒業
おめでとう
ございます



※原材料は、天候不順、感染症、家畜病等の調達事情により、変更する場合がございます。
※コンタミネーションとは、原材料には使用していないけれど、別製品の製造工程で同じラインを使う食材のことを言います。
※料理ごとのアレルギー表示をしていますが、同じ調理室内で作っております。また、調理器具は洗った上で使い回しています。
※給食のご飯は、国産のお米を使用しています。現在は主に滋賀県、福井県、石川県、富山県産です。
※汁物には和風だし(ノアルゲン)を使用することもあります。
※ちりめんじゃこは、えび・かにに生息域で採取しています。

低 学 年 平均値/月			中 学 年 平均値/月			高 学 年 平均値/月		
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
598kcal	22.2g	17.2g	703kcal	26.2g	20.3g	809kcal	30.1g	23.3g

