



3月分予定献立表



日	曜	献立	血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	E エネルギー(kcal) P たんぱく質(g) F 脂質(g)
1	火	ミルクしよくパン 牛乳 ブルーベリージャム ペンネクリームソース オニオンスープ	牛乳 ベーコン あさり 鶏肉	たまねぎ しめじ エリンギ パセリ セロリー にんじん こまつな	ミルク食パン パスタ オリーブ油 米粉 生クリーム バター 油 ブルーベリージャム	E 590 P 23.0 F 20.0
2	水	ごはん 牛乳 さけのてりやき キャベツのこんぶあえ にくおでん	牛乳 鮭 塩昆布 豚肉 厚揚げ うずら卵 昆布	しょうが キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく だいこん	白飯 三温糖 ごま 里いも	E 691 P 34.0 F 23.0
3	木	ちらしずし 牛乳 だいずとこさかなのごまからめ てまりふのすましじる ひしもち	牛乳 うす揚げ 卵焼き ●大豆 昆布 かえり干し 絹ごし豆腐 あさり	かんぴょう にんじん ごぼう 干しいたけ たけのこ水煮 枝豆 れんこん えのきたけ だいこん みつば	すし飯 三温糖 片栗粉 油 ごま 手まりふ ひしもち	E 755 P 27.0 F 20.0
4	金	わかめごはん 牛乳 とりにくのおこうじやき きんぴらごぼう いなりうどん	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 さつまあげ うす揚げ 焼きかまぼこ	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく ●生しいたけ ねぎ たまねぎ	白飯 塩こうじ ごま油 三温糖 うどん	E 665 P 28.0 F 21.0
7	月	ごはん 牛乳 さけふりかけ さかなのレモンソース ツナサラダ クラムチャウダー	牛乳 さけふりかけ ホキ ひじき まぐろフレーク 鶏肉 あさり 豆乳 チーズ	レモン果汁 キャベツ コーン きゅうり にんじん セロリー たまねぎ パセリ	白飯 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも 米粉 バター 生クリーム	E 691 P 29.0 F 22.0
8	火	ごはん 牛乳 はるまき ちゅうかあえ マーボーはるさめ	牛乳 春巻き ハム 豚肉 大豆たんぱく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ水煮 しょうが にんにく ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ	白飯 油 三温糖 ごま油 レンズ豆 はるさめ 片栗粉	E 659 P 21.0 F 19.0
9	水	ごはん 牛乳 のりふりかけ ちくわチーズフライ うすあげのあますずあえ とうにゅうじる	牛乳 のりふりかけ ちくわ チーズ 鶏卵 うす揚げ 豚肉 豆乳 大豆ペースト みそ	もやし 切干大根 キャベツ にんじん ごぼう だいこん えのきたけ こまつな	白飯 小麦粉 パン粉 油 三温糖 じゃがいも	E 714 P 28.0 F 21.0
10	木	ミルクコッペパン 牛乳 やきそば ちゅうかふうコーンスープ キャンディチーズ 【6年生はセレクト給食です】	牛乳 豚肉 青のり かつお節 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵 わかめ チーズ	キャベツ もやし にんじん コーン しめじ	ミルクコッペパン 中華めん 油 片栗粉	E 690 P 31.0 F 26.0
11	金	ごはん 牛乳 とんかつ ブロッコリーとキャベツのサラダ あげとじゃがいものみそじる	牛乳 豚肉 鶏卵 厚揚げ わかめ 大豆ペースト みそ	レモン果汁 ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン にんにく たまねぎ にんじん ●生しいたけ こまつな	白飯 小麦粉 パン粉 油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	E 763 P 30.0 F 30.0
14	月	フレンチトースト 牛乳 ツナとごぼうのマヨネーズあえ れんこんボールスープ	牛乳 鶏卵 ひじき まぐろフレーク ベーコン	ごぼう にんじん きゅうり コーン れんこん だいこん たまねぎ こまつな	食パン 油 バター 三温糖 マヨネーズ オリーブ油 白玉粉 米粉 片栗粉	E 574 P 20.0 F 26.0
15	火	くろまいごはん 牛乳 えびフライ タルタルソース カリカリベーコンのサラダ こうはくすましじる おいおいデザート	牛乳 えび 鶏卵 ベーコン 絹ごし豆腐 ふかし	キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり たまねぎ えのきたけ たけのこ水煮 みつば	黒米塩飯 小麦粉 パン粉 油 タルタルソース 三温糖 お祝いデザート	E 761 P 28.0 F 26.0
16	水	カレーライス 牛乳 フルーツアロエヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト水煮 みかん(缶) バナナ もも(缶) アロエ(缶)	麦飯 じゃがいも 油 カレールウ 小麦粉 バター 三温糖	E 737 P 20.0 F 20.0
17	木	卒業式				
18	金	ごはん 牛乳 さばのごまみそに ひじきのいりに けんちんじる	牛乳 鯖 みそ ひじき さつまあげ 鶏肉 木綿豆腐	ねぎ しょうが にんじん こんにゃく 枝豆 だいこん えのきたけ こまつな	白飯 三温糖 ごま 油 さといも ごま油	E 701 P 28.0 F 25.0
21	月	振替休日				
22	火	白飯 牛乳 えびのマヨネーズあえ チャプチェ キムチスープ	牛乳 えび 牛肉 豚肉 絹ごし豆腐	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ水煮 エリンギ 干しいたけ さやいんげん しめじ にら チンゲンサイ はくさいキムチ	白飯 油 マヨネーズ 三温糖 ごま油 はるさめ ごま	E 675 P 23.0 F 23.0
23	水	たまごロールサンド 牛乳 かたどうふのにくみそグラタン ミネストローネ ぶどうゼリー	牛乳 たまごフィリング かた豆腐 豚肉 鶏肉 八丁みそ 白みそ チーズ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ピーマン ●生しいたけ にんじん セロリー トマト水煮	バターロール 油 三温糖 ごま油 じゃがいも 白いんげん豆 ぶどうゼリー	E 716 P 31.0 F 30.0
24	木	オムライス 牛乳 ポトフ	牛乳 オムライスシート 牛肉 鶏肉 ウインナー	たまねぎ ピーマン コーン にんじん だいこん セロリー こまつな	ケチャップライス バター 小麦粉 油 じゃがいも	E 667 P 23.0 F 23.0

※都合により献立の内容を変更する場合があります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。