



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	水	ごはん 牛乳 ししゃものごまあげ はすきんびら かやくうどん	牛乳 ししゃも 豚肉 鶏肉 やきかまぼこ うす揚げ	れんこん にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ ●生しいたけ こまつな ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 ごま 油 砂糖 ごま油 うどん	E 648	P 28.0	F 19.0	
2	木	ごはん 牛乳 はるまき チャブチェ ワンタンスープ のりこうみふりかけ	牛乳 春巻き 豚肉 鶏肉 のりこうみふりかけ	にんにく しょうが 赤ピーマン たけのこ水煮 エリンギ にんじん キャベツ もやし コーン しめじ チンゲンサイ	白飯 油 はるさめ ごま 砂糖 ごま油 ワンタン	E 632	P 20.0	F 19.0	
3	金	ちらしずし 牛乳 だいずとごまかなのごまからめ すましじる ひなあられ	ひなまつりのこんだて 牛乳 うす揚げ 卵焼き ●大豆 かえりぼし 絹ごし豆腐 ふかし	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 小松菜 ねぎ	ずし飯 砂糖 片栗粉 油 水あめ ごま ひなあられ	E 683	P 26.0	F 18.0	
6	月	ごはん 牛乳 チキンなんばん ひじきのサラダ きりぼしだいこんのみそしる	牛乳 鶏肉 鶏卵 ひじき ハム 豚肉 大豆ペースト 味噌	コーン 赤ピーマン ブロッコリー たまねぎ 切り干しだいこん にんじん ねぎ	白飯 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	E 618	P 29.0	F 17.0	
7	火	ごはん 牛乳 チーズちくわフライ ゆかりあえ くるまふのたまごとじ	牛乳 ちくわ チーズ 鶏卵 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり粉 たまねぎ ●生しいたけ みつば	白飯 小麦粉 パン粉 油 くるまふ じゃがいも 砂糖	E 683	P 28.0	F 19.0	
8	水	むぎごはん 牛乳 ピビンバ はるさめサンラータン ヨーグルト	牛乳 豚肉 牛肉 鶏肉 鶏卵 ヨーグルト	ぜんまい ねぎ にんにく にんじん もやし 小松菜 チンゲンサイ えのきたけ	麦飯 ごま油 砂糖 片栗粉 はるさめ 油	E 675	P 31.0	F 19.0	
9	木	ごはん 牛乳 さばのごまみそに はりはりづけ さわにわん	牛乳 さば 味噌 昆布 まぐろフレーク 豚肉	しょうが にんじん 切り干しだいこん きゅうり ごぼう たけのこ水煮 えのきたけ	白飯 砂糖 ごま ごま油	E 691	P 26.0	F 25.0	
10	金	ミルクロール 牛乳 やきそば ちゅうかふうコーンスープ かたぬきチーズ 【6年生はセレクト給食です】	牛乳 豚肉 あさり 花かつお あおのり 鶏肉 絹ごしとうふ 鶏卵 わかめ チーズ	にんじん ピーマン もやし キャベツ コーン しめじ	ミルクロール 中華めん 油 片栗粉	E 619	P 28.0	F 24.0	
13	月	バターロール 牛乳 スパゲッティ・アラビアータ ミートボールシチュー	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 鶏卵 大豆ペースト	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく トマト缶 しょうが にんじん ブロッコリー パセリ	バターロール スパゲッティ オリーブ油 片栗粉 じゃがいも 油 白いんげん豆 小麦粉 バター	E 641	P 27.0	F 24.0	
14	火	せきはん 牛乳 ヒレカツ ハムサラダ てまりふのすましじる おいわいケーキ	牛乳 豚肉 鶏卵 ハム 絹ごしとうふ あさり わかめ	キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン えのきたけ だいこん みつば	赤飯 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 てまりふ お祝いケーキ	E 719	P 27.0	F 25.0	
15	水	むぎごはん 牛乳 チキンカレー フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 パイン缶 バナナ もも缶 みかん缶	麦飯 油 じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ 砂糖 かく切ゼリー	E 740	P 21.0	F 19.0	
16	木	卒 業 式							
17	金	ごはん 牛乳 ほきのいろづけ もやしとキャベツのごまあえ にくじゃが	牛乳 ホキ ハム 豚肉	しょうが もやし キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ こんにゃく 枝豆	白飯 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	E 662	P 26.0	F 18.0	
20	月	春 分 の 日							
21	火	ミルク食パン 牛乳 ラザニア ポトフ チョコクリーム いちごゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 豆乳 チーズ フランクフルト	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ だいこん	ミルク食パン パスタ 油 小麦粉 バター じゃがいも チョコクリーム いちごゼリー	E 687	P 26.0	F 23.0	
22	水	ごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ キャベツのこんぶあえ あげとこまつなのみそしる	牛乳 鶏肉 塩昆布 あつ揚げ 大豆ペースト 味噌	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ	白飯 片栗粉 油 ごま じゃがいも	E 667	P 26.0	F 24.0	
23	木	ごはん 牛乳 おこのみやき ごぼうのごまネーズサラダ けんちんじる やさいわかめふりかけ	牛乳 鶏卵 豚肉 桜えび 青のり 花かつお まぐろフレーク 鶏肉 木綿とうふ 野菜わかめふりかけ	キャベツ ねぎ しょうが ごぼう きゅうり にんじん だいこん えのきたけ こんにゃく 小松菜	白飯 小麦粉 油 長いも 天かす 砂糖 マヨネーズ ごま 里いも	E 632	P 24.0	F 21.0	
24	金	ごはん 牛乳 さけのてりやき ひじきのいりに めったじる	牛乳 鮭 ひじき まぐろフレーク 豚肉 あつ揚げ 味噌	しょうが にんじん こんにゃく 枝豆 ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ	白飯 砂糖 片栗粉 油 ごま じゃがいも	E 632	P 29.0	F 18.0	

※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。