

給食献立予定表

2025年 3月

日 曜日	献立名	主要材料			カロリー エネルギー タンパク質
		赤 血や肉や骨になるもの <small>タンパク質・カルシウム・鉄分</small>	黄 熱や力になるもの <small>炭水化物・脂質</small>	緑 体の調子を整えるもの <small>ビタミンC・ミネラル</small>	
1 土	ツナときゅうりのまぜごはん チンゲン菜と大豆のバターソテー ウィンナーソテー ごまスープ	ツナ缶 大豆 ウィンナー	精白米 バター ごま	きゅうり ひじき、チンゲン菜 白菜、えのきだけ	329 Kcal 13 g
3 月	ちらしずし 枝豆とコーンのツナマヨあえ 中華スープ くだもの	油揚げ、高野豆腐 ツナ ハム	精白米 マヨネーズ 春雨	人参、れんこん、かんぴょう、のり 枝豆、コーン チンゲン菜、人参、コーン	372 Kcal 15.2 g
4 火	チキンカレーライス 春雨スープ 竹輪キュウリ くだもの	鶏肉 ハム 竹輪	精白米、じゃがいも 春雨	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、人参 きゅうり	347 Kcal 21 g
5 水	ごはん わかめつくね 小松菜と白菜のしらすあえ 具だくさんスープ	鶏挽肉 しらす干し、けずり節 ササミ	精白米 麩	わかめ 小松菜、白菜 セロリ、白菜、人参、ほうれん草	338 Kcal 17 g
6 木	白菜のあんかけにゆうめん インゲンの豚肉まき きゅうりのマヨあえ くだもの	牛肉 豚肉 カニカマ	そうめん、片栗粉 マヨネーズ	白菜 インゲン豆、人参 きゅうり、コーン	400 Kcal 16.3 g
7 金	ごはん 鶏肉のフリッター ポテトサラダ ワンタンスープ	鶏肉 ハム チーズ	精白米 ホットケーキミックス じゃがいも、マヨネーズ ワンタンの皮	人参、きゅうり チンゲン菜、人参	373 Kcal 14.6 g
8 土	納豆チャーハン 鶏肉のクリスピー揚げ チンゲン菜とわかめのすまし汁 くだもの	納豆 鶏肉、牛乳	精白米、ごま油 コーンフレーク、小麦粉	人参、インゲン豆 チンゲン菜、ワカメ	351 Kcal 16.5 g
10 月	スパゲティナポリタン 根菜おやき ほうれん草ごまあえ トマトスープ	ウィンナー 鶏肉	スパゲティ 小麦粉、ごま油 ごま バター	玉ねぎ、ピーマン れんこん、人参、椎茸 ほうれん草、人参 <small>玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマトジュース</small>	333 Kcal 10 g
11 火	ひじきのまぜごはん 鶏立田揚 大根とチンゲン菜のスープ ブロッコリー	鮭フレーク 鶏肉、卵	精白米 小麦粉 ごま油	ひじき、人参 生姜 大根、チンゲン菜 ブロッコリー	340 Kcal 15.5 g
12 水	シーフード焼きそば 卵焼き コンソメスープ くだもの	シーフードミックス 卵 ベーコン	中華そば、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、パプリカ ミックスベジタブル 大根、人参、インゲン豆	336 Kcal 14 g
13 木	野菜たっぷりのつけ丼 春雨サラダ みそ汁 くだもの	豚肉 ハム 豆腐	精白米 春雨、マヨネーズ	長ねぎ、しめじ、人参、もやし きゅうり、人参 ワカメ	377 Kcal 14.5 g
14 金	ごはん ビーフシチュー チンゲン菜の卵とじ くだもの	牛肉 卵、ベーコン	精白米 小麦粉、バター	玉ねぎ、人参、インゲン豆、しめじ、トマトピューレ チンゲン菜、トマト くだもの	365 Kcal 18.3 g
15 土	ごはん 豚団子と野菜の甘酢炒め 餃子スープ ミニゼリー	豚挽肉 餃子	精白米 片栗粉	ピーマン、人参、椎茸、玉ねぎ 白菜、人参、もやし ミニゼリー	351 Kcal 11 g
17 月	ごはん チキンソテー(きのこソース) もやしと人参のナムル ワカメスープ	鶏肉	精白米 小麦粉、片栗粉 ごま、ごま油	しめじ、玉ねぎ もやし、人参 ワカメ、人参、長ねぎ	309 Kcal 14 g
18 火	ジャージャーめん風うどん ハムフライ ほうれん草とベーコンのスープ くだもの	豚挽肉 ハム、卵 ベーコン	うどん、ごま油、片栗粉 小麦粉、パン粉	玉ねぎ、きゅうり ほうれん草	398 Kcal 16.8 g

19	ミートマカロニ 野菜サラダ チーズハンペンフライ ヨーグルトサラダ	合挽肉 ハム チーズハンペン、卵 ヨーグルト	マカロニ ドレッシング 小麦粉、パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ、インゲン豆、人参、トマトペースト きゅうり、レタス、トマト、パプリカ みかん、バナナ	291 Kcal 18 g
20	ごはん チーズハンバーグ コールスローサラダ みそ汁	合挽肉、チーズ、卵 ハム 油揚	精白米 パン粉 ドレッシング	玉ねぎ キャベツ、人参、きゅうり えのきだけ、小松菜	323 Kcal 14.5 g
21	ごはん ポークチャップ キャベツとハムのソテー ふんわり豆腐スープ	豚肉 ハム 豆腐、卵	精白米 片栗粉	ピーマン、ミックスベジタブル、玉ねぎ キャベツ 白菜、ブロッコリー	354 Kcal 11.5 g
22	ごはん 豚肉生姜焼 ビーンズサラダ みそ汁	豚肉 油揚、豆腐	精白米 マヨネーズ	玉ねぎ、生姜 ミックス豆、きゅうり、人参 ほうれん草、もやし	338 Kcal 13.2 g
24	三色丼 金平ごぼう すまし汁 くだもの	合挽肉、卵 ササミ	精白米 ごま	きゅうり 人参、ごぼう 大根、人参、白菜、ねぎ	325 Kcal 12.7 g
25	煮込みうどん チキンナゲット カラフル納豆 くだもの	鶏肉 チキンナゲット 納豆	うどん	れんこん、人参、ごぼう、椎茸、小松菜 大根、人参、きゅうり、コーン	358 Kcal 20.5 g
26	ごはん ピザ風チキン キャベツとりんごのサラダ 野菜スープ	鶏肉、チーズ ウィンナー	精白米 ドレッシング	玉ねぎ、ピーマン キャベツ、りんご 玉ねぎ、人参、キャベツ	398 Kcal 11.7 g
27	ごはん ポテトコロケ 切干大根の煮物 キャベツとソーセージのスープ	合挽肉、卵 油揚 ソーセージ	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉	玉ねぎ、ミックスベジタブル 切干大根、人参 キャベツ	348 Kcal 10.1 g
28	きのこごはん 大豆のおとしやき 白菜とベーコンのスープ くだもの	鶏挽肉 大豆、卵、桜えび ベーコン	精白米 小麦粉	えのきだけ、しめじ キャベツ、ニラ 白菜、玉ねぎ、人参	400 Kcal 12 g
29	ごはん ふんわりナゲット ハムと人参のサラダ 中華スープ	豆腐、鶏挽肉 ハム	精白米 マヨネーズ、小麦粉、片栗粉 ドレッシング 春雨、ごま	人参、インゲン豆 人参、コーン、ワカメ	406 Kcal 12.3 g
31	トマトとツナのスパゲティ ポテトフライ レタスとトマトのスープ くだもの	ツナ ハム	スパゲティ じゃがいも	ピーマン、玉ねぎ、トマト レタス、トマト	325 Kcal 13.5 g

くだものは手に入れやすいものに変更する場合があります。