



令和2年度 3月献立予定表



日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
1月		エビクリームライス	鶏肉,★むぎえび,牛乳,スキムミルク,生クリーム	米,バター,油,小麦粉	人参,玉葱,マッシュルーム	780
		わかめと野菜のサラダ	乾燥わかめ	油,砂糖,★ごま油	キャベツ,きゅうり,もやし,人参,玉葱	kcal
		卵スープ	鶏肉,たまご	片栗粉	人参,長葱,たけのこ,エリンギ,ほうれん草	31.3
						g
2月		キムチチャーハン	豚肉	米,押麦,油	人参,生姜,キムチ,ピーマン,長葱	780
		春巻き	豚肉	春巻きの皮,油,しらたき,片栗粉,小麦粉,ごま油	生姜,長葱,たけのこ,干し椎茸	kcal
		鶏肉と大根のスープ	鶏肉,乾燥わかめ		えのき,大根,白菜,長葱	30.4
		桃の節句行事食				g
3月		五目ちらし寿司	油揚げ,たまご	米,砂糖,油	かんぴょう,人参,干し椎茸,たけのこ,さやいんげん	910
		うなぎの蒲焼き	うなぎ			kcal
		肉じゃが	豚肉,高野豆腐,みそ	油,系こんにゃく,じゃがいも,砂糖,バター	人参,玉葱,グリーンピース	35.0
		雑ゼリー	粉寒天,牛乳	砂糖	★いちご	g
4月		ナンドック	豚肉,大豆,チーズ,ウィンナー	ナン,油,パン粉	にんにく,セロリ,生姜,玉葱,人参	904
		ポトフ	ベーコン,豚肉	油,じゃがいも	人参,玉葱,キャベツ	kcal
		東京都産のたまごで作るプリン	牛乳,たまご,生クリーム	砂糖		34.9
						g
5月		わかめとじゃこのご飯	わかめ,ちりめんじゃこ	米,押麦		780
		卵焼き	鶏肉,ひじき,たまご	油,砂糖	干し椎茸,玉葱,人参,長葱	kcal
		野菜のおかか煮	粉かつお		キャベツ,人参,もやし,小松菜	34.5
		豚汁	豚肉,豆腐,みそ	さといも,こんにゃく	ごぼう,大根,人参,長葱	g
8月		みそラーメン	豚肉,みそ	油,中華麺,★ごま油,★すりごま	にんにく,生姜,人参,玉葱,もやし,長葱,にら	895
		大豆小魚芋のいい煮	大豆,かたくちいわし,牛乳	片栗粉,さつまいも,油,砂糖		kcal
		フルーツポンチ			パイナップル,みかん缶,りんご缶,★いちご	35.0
						g
9月		黒砂糖パン		黒砂糖パン		868
		手作りパン(ツナとコーンのパン)	牛乳,たまご,ツナ缶	強力粉,砂糖,バター,マヨネーズ	コーン	kcal
		クリームシチュー	鶏肉,牛乳,スキムミルク,生クリーム	油,じゃがいも,さつまいも,バター,小麦粉	人参,玉葱,エリンギ,しめじ,マッシュルーム	30.6
		ポイルドサラダ(粒マスタードレッシング)		油,砂糖	キャベツ,人参,コーン,プロッコリー,レモン,玉葱	g
10月		中華丼	豚肩肉,★むぎえび,★いか,うすらの卵	米,油,片栗粉,★ごま油	生姜,人参,たけのこ,干し椎茸,玉葱,もやし,白菜,チンゲン菜	854
		ジャコ入り海藻サラダ	海藻,ちりめんじゃこ	油,砂糖,★ごま油	大根,きゅうり,キャベツ,コーン,玉葱	kcal
		おかしな目玉焼き	粉寒天,牛乳	砂糖	★もも缶	34.9
						g
11月		麦ご飯/春の手作りふりかけ	ちりめんじゃこ,★さくらえび	米,押麦/油,★ごま油,★ごま	小松菜	768
		さわらの西京焼き	さわら,西京みそ	砂糖		kcal
		煮浸し			人参,小松菜,キャベツ,えのき	34.5
		いなか汁/果物	豚肉,豆腐	里芋,こんにゃく	ごぼう,大根,人参,長葱/りんご	g

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質	
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える		
12月		麦ご飯		米,押麦		880	
		キャベツのメンチカツ	豚肉,鶏肉,豆腐,たまご,牛乳	小麦粉,パン粉,油	キャベツ,玉葱	kcal	
		もやしのピリピリソテー		★ごま油,油	人参,もやし,きゅうり	35.0	
		さつまい/果物	豚肉,豆腐,みそ	さつまいも	大根,人参,キャベツ,長葱/清見オレンジ	g	
15月		中華風炊き込みご飯	豚肉	米,油,砂糖	干し椎茸,たけのこ,小松菜	831	
		♪ジャンボ餃子	豚肉	ぎょうざの皮,片栗粉,小麦粉,油,★ごま油	にんにく,生姜,にら,長葱,キャベツ	kcal	
		ひじき入りサラダ(中華ドレッシング)	ひじき	油,★ごま油	きゅうり,キャベツ,赤ピーマン,もやし	31.6	
		豆腐とえびの中華スープ	鶏肉,豆腐,★むぎえび,★いか	油,片栗粉	長葱,生姜,人参,たけのこ,白菜,小松菜	g	
16月		ミートソーススパゲティ	鶏肉,豚肉,豆腐	スパゲティ,オリーブ油,油,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,マッシュルーム,トマト缶	905	
		ポイルドサラダ(オニオンドレッシング)		油	キャベツ,人参,きゅうり,玉葱	kcal	
		バイクドチーズケーキ	クリームチーズ,生クリーム,たまご	小麦粉,砂糖	レモン	32.6	
						g	
17月		揚げパン2種	きな粉	ミルクパン,油,砂糖,ココア		826	
		ポテトグラタン	鶏肉,牛乳,スキムミルク,チーズ	じゃがいも,油,バター,小麦粉,パン粉	玉葱,人参,マッシュルーム	kcal	
		野菜スープ	ベーコン	油	セロリ,玉葱,人参,キャベツ,小松菜	30.0	
						g	
18月		赤飯	卒業お祝い給食	ささげ	米,もち米,★ごま	760	
		♪鶏の唐揚げ	鶏肉	片栗粉,菜種白絞油	生姜	kcal	
		菜の花のおひたし			キャベツ,人参,もやし,菜の花	30.9	
		お祝いすまし汁/果物	かまぼこ,乾燥わかめ,★はんぺん		人参,えのき,長葱/★いちご	g	
22月		二色サンド		食パン,胚芽食パン,バター	りんごジャム	786	
		ポテトオムレツ	豚肉,牛乳,たまご,チーズ	じゃがいも,有塩バター	玉葱	kcal	
		野菜ソテー		バター	もやし,人参,キャベツ	32.5	
		白菜のクリームスープ	ベーコン,鶏肉,牛乳	油,片栗粉	人参,玉葱,白菜	g	
23月		ビーフストロガノフ	牛肉,生クリーム	米,バター,油,小麦粉	人参,玉葱,コーン,にんにく,マッシュルーム	863	
		スティック野菜		油	人参,きゅうり,大根,玉葱	kcal	
		カッパヨーグルト	ヨーグルト			29.5	
						g	
24月		鶏五目ご飯	進級お祝い給食	油揚げ,鶏肉	米,油,砂糖	ごぼう,干し椎茸,人参	751
		鯛の塩焼き	まだい			kcal	
		野菜のごまだれ煮		砂糖,すりごま	人参,もやし,小松菜	34.4	
		かきたま汁/乳酸菌飲料	乾燥わかめ,たまご/ヤクルト	片栗粉	たけのこ,人参,長葱,小松菜	g	

※学校行事や天候の関係で献立が変わることがあります。

※果物以外は、加熱調理してあります。

※♪印はリクエスト献立です。

※牛乳は赤の仲間(血や肉になる)になります。

※アレルギーは星印・太字で示しています。