

給食献立表

日	献立名	牛乳	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	その他	1食分 - たんぱく質
2月	ご飯			米			793 kcal
	きめじまぐろの竜田揚げ	○	きめじ切身	揚げ油 でん粉	しょうが	醤油 みりん 酒	34.4 g
	みそ汁		豆腐 みそ	さつま芋	えのき 小松菜	だし削り節 だし昆布	
	小松菜のおひたし		大豆 油揚げ		人参 もやし 小松菜	みりん 醤油 かつおだし	
3火	ちらし寿司		油揚げ あなご 鶏卵 のり	米 上白糖 三温糖 油	人参 かんぴょう 干しいたけ さやいんげん	だし昆布 酒 米酢 塩 だし汁	866 kcal
	野菜のじゃこ和え	○	ちりめんじゃこ		きゅうり 白菜 もやし	醤油	29.9 g
	すまし汁		豆腐	鮓	えのき 小松菜	だし昆布 だし削り節 酒 塩 薄口醤油	
	ひなまつりデザート		鶏卵 牛乳 生クリーム チーズ	上白糖 油 薄力粉	いちご	抹茶 ベーキングパウダー プランター	
4水	ポークカレーライス	○	豚肉 豚レバー 豚肉	米 米粒麦 油 じゃが芋 薄力粉 バター	にんにく しょうが しめじ 人参 玉ねぎ ほうれん草	赤ワイン 鶏がら カレー粉 塩 白こしょう ウスターソース 中濃ソース トマトケチャップ ナツメグ カールスパイス ガラムマサラ ターメリック パプリカ クミン カルダモン	864 kcal
	カラフルサラダ		ツナ水煮	上白糖 油	人参 キャベツ 小松菜 赤ピーマン ホールコーン 玉ねぎ	酢 パプリカ からし 塩 醤油	32.6 g
	レモンジャムヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	レモン		
5木	醤油ラーメン		豚肉 焼豚	中華麺 ごま油 上白糖 油 ラード	しょうが にんにく もやし 長ねぎ メンマ	だし削り節 だし昆布 鶏がら 酒 塩 こしょう 醤油 たまり醤油	790 kcal
	オリジナル揚げぎょうざ	○	豚肉 大豆	油 ぎょうざの皮 ごま油 三温糖 でん粉	玉ねぎ キムチ キャベツ 長ねぎ にら にんにく しょうが もやし	塩 こしょう 醤油	33.9 g
	キャラメルポテト			油 さつま芋 米粉 グラニュー糖			
6金	わかめじゃこご飯		ちりめんじゃこ わかめごはんの素	米 ごま油			810 kcal
	すきやき風肉豆腐	○	牛肉 豆腐	油 こんにゃく 上白糖	人参 白菜 玉ねぎ 長ねぎ	だし削り節 みりん 酒 醤油 塩	32.3 g
	野菜のごま酢あえ			三温糖 白ごま	小松菜 人参 もやし	米酢 醤油 塩	
9月	麻婆豆腐丼	○	豚肉 豚レバー 豆腐 みそ 八丁みそ	米粒麦 米 油 三温糖 ごま油 でん粉	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ にら	酒 醤油 トウバンジャン オイスターソース テンメンジャン	762 kcal
	わかめサラダ		わかめ ちりめんじゃこ	上白糖 ごま油	人参 もやし キャベツ	醤油 酢 からし	33.0 g
	いちご食べ比べ				いちご(あまおう・スカイベリー)		
10火	ご飯			米			823 kcal
	さばのみそ煮	○	みそ さば	中ざら糖 でん粉	しょうが 長ねぎ	みりん 酒 だし昆布	30.3 g
	パリパリサラダ		ツナ	ワンタン皮 油 白ごま ごま油 油 三温糖	人参 キャベツ 大根	醤油 塩 米酢	
	かきたま汁		豆腐 鶏卵	でん粉	長ねぎ	だし昆布 だし削り節 塩 薄口醤油 だし汁	
11水	塩豚肉と野菜の翡翠ご飯	○	豚肉 ほたてがし	米 ごま油	小松菜 野沢菜塩漬	酒 塩 塩麹 しろ醤油	850 kcal
	ビーフンサラダ			ビーフン ごま油 油 三温糖	キャベツ しょうが ごぼう 人参 黄パプリカ	塩 白こしょう みりん オイスターソース 醤油	29.6 g
	ワンタンスープ		豚肉 ほたてがし	ワンタン皮 ごま油	しょうが 菜の花	鶏がら 醤油 酒 塩 こしょう 紹興酒	
	杏仁プリン		鶏卵 牛乳 生クリーム	上白糖 グラニュー糖		バニラエッセンス 杏仁膏	

※小学校は3月23日で給食終了です。

※9年生は、3月18日(水)で給食終了です。3月24日(火)は、7年生、8年生のみ給食です。

日	献立名	牛乳	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	その他	1食分 - たんぱく質
12木	ご飯			米			771 kcal
	ししゃもの米粉焼き		ししゃも	米粉 ごま油		酒	29.3 g
	切り干し大根の煮つけ	○	油揚げ	油 三温糖	切り干し大根 人参 枝豆	かつおだし 酒 みりん 醤油	
	ツナみそ		ツナ油漬 ツナ水煮 みそ	油 三温糖	にんにく	みりん 酒	
	仙台みその豚汁		豚肉 仙台味噌 みそ 豆腐	こんにゃく じゃが芋	ごぼう 人参 大根 長ねぎ	だし昆布 だし削り節	
13金	二色揚げパン		きな粉	ミルクパン 上白糖		ココア	749 kcal
	肉団子スープ	○	鶏肉 鶏レバー 大豆	でん粉 緑豆春雨 ごま油	しょうが 長ねぎ 人参 小松菜 干しいたけ もやし 白菜 青梗	鶏がら 酒 塩 白こしょう 醤油	33.1 g
	みえのスマイル				清美オレンジ		
16月	どんこつラーメン	○	豚肉 焼豚	ごま油 ラーメン(冷凍) 油 ラード	しょうが にんにく もやし 人参 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ セロリ きくらげ こねぎ 紅しょうが	酒 塩 鶏がら 豚骨 オイスターソース 醤油 黒こしょう	823 kcal
	根菜チップサラダ			油 じゃが芋 油	れんこん キャベツ 大根 きゅうり	米酢 塩 白こしょう からし 醤油	35.5 g
	サイダー入りフルーツポンチ			上白糖	みかん缶 黄桃缶 パイン缶	白ワイン サイダー	
17火	タコライス		豚肉 豚レバー 大豆 チーズ	米 米粒麦 油	キャベツ にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 ホールコーン	赤ワイン トマトケチャップ カレー粉 ウスターソース カイエンペッパー ナツメグ チリパウダー 塩 こしょう 醤油	861 kcal
	オニオンスープ	○	ベーコン	油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 プロッコリー	鶏がら 塩 こしょう 醤油	31.1 g
	スイートポテト		牛乳 生クリーム	さつま芋 バター 上白糖		みりん	
18水	赤飯		ささげ	米 もち米 黒ごま		塩	826 kcal
	とり肉のから揚げ		鶏肉	揚げ油 米粉 でん粉	にんにく しょうが	醤油 酒 みりん	33.2 g
	野菜のからしあえ		ちりめんじゃこ	上白糖	小松菜 もやし 人参	醤油 酢 からし 塩	
	すまし汁	○	豆腐	鮓	えのき しょうが 人参 白菜	だし削り節 だし昆布 塩 酒 薄口醤油 みりん	
	セレクト①つぶつぶみかんゼリー		寒天	上白糖	オレンジジュース みかん缶		
19木	セレクト②レモンスカッシュゼリー		寒天	上白糖	レモン果汁	サイダー	
	手作りピザパン	○	鶏肉 チーズ	強力粉 薄力粉 三温糖 豆腐クリームバター 油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	パン酵母 ぬるま湯 塩 トマトケチャップ 黒こしょう	733 kcal
	じゃがいもポタージュ		牛乳 無糖練乳 豆乳 白いんげん	バター 薄力粉 じゃが芋	玉ねぎ	鶏がら 塩 白こしょう	31.4 g
23月	野菜ソテー			オリーブ油	にんにく 人参 玉ねぎ もやし 小松菜	黒こしょう 醤油 塩	
	たいめし		たい	米	切りみつば	だし昆布 酒 だし汁 薄口醤油 塩	824 kcal
	松風焼き		鶏肉 鶏レバー 豆腐 みそ 青のり	パン粉 三温糖 白ごま	長ねぎ しょうが	みりん 塩 醤油	37.7 g
	野菜のいそあえ	○	のり	上白糖	もやし 小松菜 人参	かつおだし 醤油	
24火	すまし汁		豆腐 お祝いなると		えのき 白菜	だし削り節 だし昆布 塩 酒 醤油 みりん	
	紅白白玉団子		こしあん	白玉粉 上白糖	ピーズ		
	ブルドポークオーバーライス	○	豚肉	オリーブ油 米 米粒麦 上白糖	オレンジジュース にんにく りんごジュース レモン果汁	塩 カレー粉 ターメリック こしょう 白ワイン 赤ワイン 酢 オレガノ ナツメグ コリアンダー トマトケチャップ ウスターソース 醤油	816 kcal
	オニオンリング・フライドポテト			油 薄力粉 米粉 上白糖 油 じゃが芋	玉ねぎ	塩 黒こしょう 発泡酒	30.6 g
野菜スープ			キャベツ 人参 玉ねぎ ホールコーン		鶏がら 白ワイン 塩 白こしょう 醤油 パセリ		
	いちご				いちご		