



日		の み も	エネルギーのもとになる	おもなさいりよう 体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる 体の調子を整えるもとになる	エネルギー たんぱく質
3月	いわしのかばやきどん ごじる りんご		発酵乳 しちぶつきまい、でんぷん、こむぎこ、あぶら、さんおんとう、さといも	ジョア、まいわし、だいず、とうふ、あぶらあげ、みそ	しょうが、だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、りんご	642 kcal 22.3 g
4火	ピザトースト ポトフ だいこんサラダ		牛乳 しよくパン、あぶら、じゃがいも、さんおんとう	ぎゅうにゅう、ツナ、ピザチーズ、ベーコン、とりこ	ホールコーン、たまねぎ、ピーマン、にんにく、セロリ、にんじん、キャベツ、パセリ、だいこん、なばな	568 kcal 26.0 g
5水	ごはん シイラのねぎみそやき かんぴょうのいために ごもくじる		牛乳 しちぶつきまい、さんおんとう、あぶら、ごまあぶら、こんにやく、さつまいも	ぎゅうにゅう、シイラ、みそ、とりにく、あぶらあげ、なまあげ	しょうが、ねぎ、かんぴょう、ごぼう、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、だいこん、こまつな	577 kcal 28.4 g
6木	あげパン(さとう) ポークピーンズ わかめサラダ		牛乳 コッペパン、あぶら、グラニューとう、じょうはくとう、じゃがいも、さんおんとう	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、わかめ	セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマトピューレ、キャベツ、ホールコーン	577 kcal 20.9 g
7金	ぶたにくのピリからどん ワントンスープ はるか		牛乳 しちぶつきまい、おしむぎ、さんおんとう、あぶら、しらたき、ごま、ごまあぶら、ワントンのかわ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	たまねぎ、だいずもやし、ねぎ、ほうれんそう、にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、はるか	595 kcal 23.8 g
8土	ドライカレー たまねぎドレッシングサラダ りんごゼリー		牛乳 しちぶつきまい、おしむぎ、あぶら、じゃがいも、さんおんとう、じょうはくとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、だいず、かんてん	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、トマトかんづめ、レーズン、キャベツ、りんごジュース	643 kcal 23.5 g
12水	なめし やきししゃも おでん		牛乳 しちぶつきまい、あぶら、さといも、こんにやく、さんおんとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ししゃも、ちくわ、あげボール、なまあげ、うずらたまご、こんぶ	だいこんのは、にんじん、だいこん	582 kcal 28.9 g
13木	あぶらふどん だいこんのみそしる いちご		牛乳 しちぶつきまい、あぶら、あぶらふ、さんおんとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ、たまご、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	しょうが、たまねぎ、ねぎ、こまつな、だいこん、えのきたけ、いちご	639 kcal 27.4 g
14金	ボロネーゼ かくれんぼドレッシングサラダ ココアケーキ		牛乳 スパゲッティ、オリーブあぶら、さんおんとう、あぶら、こむぎこ、こめこ、じょうはくとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、わかめ、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、にんにく、セロリ、トマトかんづめ、トマト、トマトピューレ、パセリ、だいこん、キャベツ	643 kcal 23.4 g
17月	しょうゆラーメン ごまドレッシングサラダ サーターアングギー		牛乳 ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら、さんおんとう、ごま、ねりごま、こむぎこ、くろざとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、たまご、とうにゅう	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、だいこん、にんじん	575 kcal 20.3 g
18火	メキシカンライス とりにくのトマトソース とうにゅうチャウダー		牛乳 しちぶつきまい、オリーブあぶら、こむぎこ、さんおんとう、さつまいも、あぶら、こめこ	ぎゅうにゅう、ウィンナー、とりにく、ベーコン、しろいんげんまめ、とうにゅう	たまねぎ、ホールコーン、にんにく、トマトかんづめ、にんじん、エリンギ	596 kcal 25.3 g
19水	しせんどうふどん ちゅうかもやし きよみオレンジ		牛乳 しちぶつきまい、おしむぎ、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら、でんぷん、すりごま	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、くわいかめ	たまねぎ、にんじん、こまつな、ほししいたけ、しょうが、にんにく、もやし、だいこん、きよみオレンジ	592 kcal 22.6 g
20木	わかめごはん ボラのレモンじょうゆ とんじる		牛乳 しちぶつきまい、こめこ、こむぎこ、あぶら、さんおんとう、さといも、こんにやく	ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、ボラ、ぶたにく、とうふ、みそ	にんにく、しょうが、レモン、ごぼう、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ	609 kcal 27.0 g
21金	くろざとうパン タラのクリームグラタン やさいのスープに		牛乳 くろざとうパン、じゃがいも、オリーブあぶら、こめこ、あぶら	ぎゅうにゅう、タラ、とりにく、とうにゅう、なまクリーム、ピザチーズ、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん	568 kcal 27.9 g
25火	ごはん エコふりかけ あかうおのしおやき カレーにくじゃが いずのはる		牛乳 しちぶつきまい、さんおんとう、ごま、じゃがいも、こんにやく、あぶら	ぎゅうにゅう、こんぶ、あかうお、ぶたにく、こうやどうふ	たまねぎ、にんじん、こまつな、いずのはる	591 kcal 28.3 g
26水	ハヤシライス マセドアンサラダ		牛乳 しちぶつきまい、おしむぎ、あぶら、こめこ、はちみつ、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、さんおんとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマトピューレ、きゅうり	641 kcal 19.1 g
27木	こうやどうふのたきこみごはん まめあじのからあげ たまごいりはるさめスープ		牛乳 しちぶつきまい、あぶら、こむぎこ、こめこ、はるさめ、でんぷん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、こんぶ、ぶたにく、こうやどうふ、まめあじ、とりにく、とうふ、たまご、わかめ	えだまめ、にんじん、ほししいたけ、はくさい、もやし	579 kcal 25.3 g
28金	はちみつレモントースト とりにくのトマトに コーンサラダ		牛乳 しよくパン、マーガリン、はちみつ、グラニューとう、マカロニ、あぶら、さんおんとう、こめこ	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく	レモン、にんじん、たまねぎ、しめじ、トマトかんづめ、パセリ、キャベツ、こまつな、もやし、ホールコーン	580 kcal 21.1 g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。