

3月 給食献立表



平成31年

日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	
					骨・筋肉・血をつくる	力と体温のもと	身体の調子を整える	
1	金							
2	土	なめこうどん	なめこうどん・ジャーマンポテト・チーズ	バナナ・せんべい	ウィンナー・チーズ	うどん・じゃがいも	人参・さやいんげん・ねぎ	
4	月	ごはん	大根と麩の味噌汁・あんかけ卵焼き・和風サラダ	ケーキサレ	豚肉・鶏卵	ドレッシング	大根・人参・椎茸・キャベツ	
5	火	ジャムパン	ミネストローネ・ミートローフ・ごまサラダ	洋風いそべ焼き	ベーコン・豚肉	ごま・じゃがいも	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・人参	
6	水	ごはん	豆腐としめじのすまし汁・鯖の味噌煮・野菜の土佐和え	かぼちゃケーキ	豆腐・鯖	油	しめじ・人参・キャベツ・もやし	
7	木	ごはん	キャベツと油揚げの味噌汁・鶏肉のさっぱり煮・野菜のしらす和え	グレープババロア	鶏肉・しらす	ごま	キャベツ・大根・人参・きゅうり	
8	金	ごはん	玉ねぎとえのきの味噌汁・肉じゃが・のり和え	お麩ラスク	豚肉	じゃがいも	玉ねぎ・えのき・人参・白菜	
9	土							
11	月	ごはん	かきたまスープ・鶏肉のマスタード焼き・ポテトサラダ	ベジタブル蒸しパン	鶏卵・ハム	じゃがいも・マヨネーズ	えのき・玉ねぎ・人参・きゅうり	
12	火							
13	水	ごはん	豆腐とねぎの味噌汁・鮭の塩焼き・野菜の胡麻和え	フライドポテト	豆腐・鮭	ごま	ねぎ・キャベツ・人参・もやし	
14	木	焼肉丼	わかめスープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	ゼリー・せんべい	豚肉	ごま油	えのき・玉ねぎ・きゅうり・もやし	
15	金	チキンカレー	チキンカレー・中華サラダ・フルーツヨーグルト	バナナマフィン	鶏肉	じゃがいも	トマト・人参・もやし・きゅうり	
16	土	けんちんうどん	けんちんうどん・ジャーマンポテト・チーズ	パン・ゼリー	ウィンナー・チーズ	じゃがいも・うどん	人参・大根・さやいんげん	
18	月	ごはん	小松菜と油揚げの味噌汁・鶏肉の卵とじ・だいこんサラダ	豆乳あずきプリン	鶏肉・鶏卵	ドレッシング	小松菜・人参・椎茸・大根	
19	火	ジャムパン	コーンスープ・えのきバーグ・サラスパサラダ	五平餅風おにぎり	豚肉・ハム	マヨネーズ	玉ねぎ・人参・えのき・きゅうり	
20	水	ごはん	豆腐となめこの味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・野菜のゆかり和え	お菓子・せんべい	豆腐・鶏肉	油	キャベツ・人参・もやし・ほうれん草	
22	金	ごはん	じゃがいもとほうれん草の味噌汁・さんまの竜田揚げ・納豆和え	誕生日おやつ	さんま・納豆	じゃがいも・油	ほうれん草・人参・キャベツ	
23	土	スープスパゲティ	スープスパゲティ・豚肉と野菜の中華炒め・チーズ	バナナ・せんべい	ベーコン・豚肉	スパゲティ・油	しめじ・人参・玉ねぎ・キャベツ	
25	月	ごはん	大根とふのりの味噌汁・厚焼き卵・お浸し	焼きいも	鶏肉・鶏卵	ごま	大根・人参・さやいんげん・白菜	
26	火	ごはん	豆腐と花麩のすまし汁・豚肉の味噌焼き・野菜のなめたけ和え	カップケーキ	豆腐・豚肉	油	玉ねぎ・えのき・キャベツ・人参	
27	水	ごはん	ごま豆乳味噌汁・鮭の照り焼き・さっぱりサラダ	クッキー	鮭・ソーセージ	ごま	小松菜・ねぎ・大根・人参	
28	木	炊き込みごはん	豚汁・すき昆布煮	ココアプリン	豆腐・豚肉	ごま油	人参・大根・ねぎ・さやいんげん	
29	金	中華丼	春雨スープ・中華煮・3色サラダ	アップルパイ	豚肉	油	もやし・きゅうり・椎茸・たけのこ	
30	土	きつねうどん	きつねうどん・チキンサラダ・チーズ	パン・ゼリー	鶏ささ身・チーズ	ドレッシング	キャベツ・もやし・きゅうり	

※ 毎日デザートが付きまます。給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください。