



3月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	水	三色ピラフ		タンダーチキン 人参 サラダ オニオンスープ 八朔	牛乳 鶏肉 ヨーグルト まぐろ ベーコン	米 バター 油 ごま	人参 コーン いんげん 玉ねぎ にんにく 生姜 トマト ベスト キャベツ らっきょう パセリ 八朔	740	16.3	30.4
2	木	ご飯		揚げ餃子 春雨サラダ 豆腐と青菜のスープ	牛乳 豚挽き肉 ハム 鶏肉 豆腐	米 ぎょうざの皮 油 はるさめ 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 にら キャベツ ねぎ 大豆もやし きゅうり 人参 小松菜	779	13.7	30.4
3	金	ちらし寿司		鯖の西京焼き 菜の花のからし醤油かけ すまし汁 桃ゼリー	油揚げ 卵 のり 牛乳 鯖 味噌 だし削り節 豆腐 はんぺん アガー	米 砂糖 油 ふ ジュース	椎茸 人参 筍 さやえんどう 菜花 小松菜 ねぎ	826	19.6	27.6
6	月	黒砂糖コッペパン		ジャーマンオムレツ スティック野菜 ミネストローネ いやかん	牛乳 ウインナー 卵 生クリーム ベーコン	黒砂糖パン 油 バター じゃがいも マカロニ	玉ねぎ パセリ 大根 きゅうり 人参 にんにく セロリー キャベツ トマト トマトピューレ いやかん	735	16.1	34.8
7	火	ご飯		魚の照り焼き わかめ入り 茹で野菜 味噌汁	牛乳 ぶり わかめ だし煮干 油揚げ 味噌	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも	生姜 もやし きゅうり 人参 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草	768	17.7	31.3
8	水	高菜スパゲッティ		ツナサラダ ヨーグルト ケーキ	鶏肉 しらす干し わかめ 牛乳 まぐろ 卵 チーズ ヨーグルト	スパゲッティ 油 ごま ごま油 砂糖 バター 小麦粉	人参 しめじ 高菜漬 キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ	748	15.3	29.5
9	木	ご飯		大豆ハンバーグ 茹で野菜 じゃが芋とベーコン スープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 ベーコン	米 パン粉 バター 油 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム もやし 人参 きゅうり コーン キャベツ セロリー 小松菜	827	14.4	30.4
10	金	発芽玄米ご飯		小魚の磯辺揚げ じゃが芋とさつま揚げの煮物 味噌汁	牛乳 ししゃも 青のり さつま揚げ だし削り節 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 ねぎ 小松菜	765	14.7	27.5
13	月	ピザトースト		ポトフ コロコロベジタブル デコボン	ハム チーズ 牛乳 ベーコン 豚肉 揚げポール	食パン マーガリン 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ ピーマン 人参 キャベツ かぶ かぶ(葉) 大根 きゅうり コーン りんご デコボン	750	17.9	33.5
14	火	エビクリームライス		コールスローサラダ 卵 スープ	鶏肉 海老 牛乳 生クリーム ベーコン 卵	米 バター 油 小麦粉 砂糖 片栗粉	人参 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ りんご 水菜	810	14.5	28.3
15	水	赤飯		魚の菜種蒸し じゃが芋のきんぴら すまし汁 苺	ささげ 牛乳 鮭 卵 だし削り節	米 もち米 ごま 油 マヨネーズ ごま油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	しめじ パセリ 人参 いんげん 大根 ねぎ 小松菜 いちご	774	17.4	28.7
16	木	麦ご飯		四川味噌豆腐 もやしのナムル ごぼうのから揚げ	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 小麦粉 油	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ゴーサイ ねぎ もやし きゅうり ごぼう	814	17.0	29.3
20	月	五目うどん		ぼたもち 水菜とツナの和え物	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸し かまぼこ 牛乳 きな粉 まぐろ	うどん もち米 米 砂糖 ごま油	人参 大根 筍 ねぎ 水菜 きゅうり	821	14.0	22.4
22	水	わかめご飯		ひよんりん鶏 野菜のごま和え 田舎汁 清見オレンジ	わかめ 牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 味噌	米 ごま油 片栗粉 油 ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ 清見オレンジ	787	15.0	30.2
23	木	ご飯		魚の香味焼き 五目豆 かぶと胡瓜の塩もみ 味噌汁	牛乳 鮭 大豆 昆布 だし削り節 油揚げ 味噌	米 ごま ごま油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	生姜 ねぎ 椎茸 人参 蓮根 かぶ きゅうり 大根	721	20.0	21.5

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	778	16.2	29.1	377	116	3	3.6	307	0.45	0.62	38	2.8	7.8

給食の栄養価に関するお知らせ

献立の栄養価の計算には、日本食品標準成分表という食品の栄養成分をまとめたデータ集を使っています。10月の献立から、その成分表を、これまで使っていた2015年版(七訂)から最新の2020年版(八訂)へ切り替えました。最新の成分表では、エネルギーの算出方法が変わり、これまで以上に実際に食べている食品の成分に近いエネルギー値が求められるようになりました。そのため、食品によっては、成分値がこれまでと異なる場合があります。