



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	ニラそばろ井		野菜の塩風味味噌汁	豚挽き肉 牛乳 だし削り節 味噌	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ たら キャベツ きゅうり 人参 小松菜	584	16.1	28.7
2	木	揚げパン		じゃが芋のオランダ風煮花野菜のサラダ みかん	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 いんげん ブロッコリー カリフラワー みかん	599	15.2	33.8
3	金	ちらし寿司		さわらの西京焼き 菜の花のからし醤油かけ すまし汁 桃ゼリー	卵 海老 のり 牛乳 鯖 味噌 だし削り節 だし昆布 蒸しかまぼこ 豆腐 アガー	米 砂糖 油 ジュース	椎茸 かんぴょう 人参 さやえんどう 生姜 菜花 小松菜 えのきたけ ねぎ 水菜	596	20.9	26.0
6	月	キムチ炒飯		いかの生姜焼き 中華サラダ ワンタンスープ	豚肉 牛乳 いか 鶏肉	米 油 ごま油 砂糖 ごま ワンタンの皮	玉ねぎ キムチ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 もやし にんにく 筍 小松菜	566	20.4	27.8
7	火	ご飯		すき焼き風煮もの かぶ漬け デコボン	牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 油 じゃがいも こんにやく ふ 砂糖	人参 白菜 ねぎ かぶ かぶ(葉) デコボン	558	15.7	22.6
8	水	ご飯		魚の菜種蒸し チンゲンサイのお浸し 味噌汁	牛乳 ホキ 卵 かつお節 だし削り節 だし昆布 豆腐 わかめ 味噌	米 油 マヨネーズ	生姜 しめじ パセリ チンゲンサイ 人参 玉ねぎ キャベツ	572	18.5	32.3
9	木	スパゲッティナポリタン		豆と野菜のドレッシング 和え カントリープレート	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 大豆 ヨーグルト	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉	にんにく 人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト ピーマン きゅうり 蓮根 枝豆 レーズン	650	16.0	24.2
10	金	麦ご飯		ししゃものサクサク揚げ 野菜のごま和え 田舎汁	牛乳 ししゃも だし削り節 油揚げ	米 大麦 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま こんにやく じゃがいも	もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	593	16.3	29.1
13	月	キャロットライス		洋風卵焼き キャベツソテー 野菜スープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	米 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ マッシュルーム コーン セロリー	586	16.0	28.9
14	火	ご飯		豆腐のカレー煮 炒りこんにやく 磯浸し	牛乳 豆腐 豚挽き肉 のり	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにやく	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 筍 椎茸 小松菜 チンゲンサイ	573	17.4	28.3
15	水	ご飯		魚の香味焼き 野菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 さば かつお節 だし煮干 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 ねぎ キャベツ 小松菜 人参 大根	567	17.2	28.3
16	木	胚芽パン		ビーンズシチュー じゃこ入りカラフルサラダ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	胚芽パン 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり ピーマン 清見オレンジ	585	18.1	34.5
17	金	ご飯		酢豚 中華ナムル 中華スープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 筍 椎茸 ピーマン もやし きゅうり きくらげ チンゲンサイ	573	16.9	26.2
20	月	きつねうどん		ツナサラダ ぼたもち	鶏肉 白竹輪 だし削り節 油揚げ 牛乳 まぐろ きな粉	うどん 砂糖 油 もち米 米 ごま	人参 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	705	14.4	26.0
22	水	赤飯		鶏肉の唐揚げ 小松菜のお浸し お祝い澄まし汁 苺	ささげ 牛乳 鶏肉 かつお節 だし削り節 蒸しかまぼこ はんぺん	米 もち米 片栗粉 油	生姜 小松菜 もやし 人参 たけのこ しめじ ねぎ みつば いちご	610	16.9	29.1

	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	594	17.1	28.4	351	93	2.3	3.1	261	0.41	0.53	37	2.1	6.1

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。