



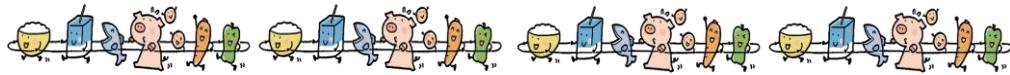
令和8年3月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量: 上段は小学生・下段は中学生

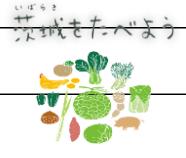
日	こ ン だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
2 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		685 875	25.9 32.9
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉 でんぷん			
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダ油・さとう	ごぼう・にんじん・こんにやく・枝豆		
	かきたま汁	鶏卵・とうふ	でんぷん	玉ねぎ・ほうれん草・にんじん		
	ひなあられ		ひなあられ			
3 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		666 842	23.1 28.6
	みそラーメンスープ	ぶた肉・なると・みそ	サラダ油・ごま	しょうが・玉ねぎ・白菜・にんじん・ <u>長ねぎ</u> 小松菜・にんにく		
	バンバンジーサラダ	とり肉	バンバンジードレッシング ごま	きゅうり・もやし・キャベツ・にんじん		
	たまごドーナツ	鶏卵	小麦粉・さとう・サラダ油			
4 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		669 832	26.4 32.6
	ミルクココア		ミルクココア			
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・さとう・ごま ごま油	玉ねぎ・にんにく		
	野菜のたくあんあえ		ごま	キャベツ・きゅうり・たくあん		
	花ふのすまし汁	とうふ・なると	ふ	白菜・小松菜・ <u>長ねぎ</u> ・しょうが		
5 (木)	わかめごはん・牛乳	牛乳・わかめ	ごはん		677 874	29.0 37.1
	さばのみそ煮	さば・みそ	さとう・でんぷん			
	もやしサラダ		サラダ油・さとう	もやし・ほうれん草・にんじん とうもろこし		
	豚汁	ぶた肉・油あげ・みそ	サラダ油・じゃがいも	こんにやく・だいこん・にんじん・ごぼう・ <u>長ねぎ</u>		
6 (金)	メロンパン・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	メロンパン		646 843	27.8 35.4
	レモンハーブチキン (小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・でんぷん	レモン・パセリ		
	イタリアンサラダ	まぐろ	イタリアンドレッシング	キャベツ・ブロッコリー・にんじん		
	コーンポタージュ	牛乳・いんげん豆 生クリーム・スキムミルク	サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		
9 (月)	麦入りごはん・のむヨーグルト	のむヨーグルト	ごはん・麦		751 930	19.8 23.9
	ポークカレー	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・いんげん・トマト・にんにく しょうが		
	花野菜サラダ		ごまドレッシング	ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし		
	お祝いケーキ	豆乳	米粉・さとう	いちご		
10 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		654 831	27.0 35.1
	わかめうどん汁	とり肉・わかめ・なると	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・ <u>長ねぎ</u>		
	かきあげ		サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・ごぼう・春菊		
	骨げんきあえ	ちくわ・チーズ		もやし・小松菜		
11 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		662 801	25.8 29.7
	ぶりのあげ煮	ぶり	小麦粉・さとう・サラダ油 でんぷん	しょうが		
	切干し大根いため	さつまあげ	サラダ油・さとう	切干し大根・にんじん・枝豆		
	あつあげのみそ汁	みそ・あつあげ		キャベツ・もやし・にんじん・ほうれん草		

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月のごはんと長ねぎは高萩産です。 ※太字(下線)は高萩産です。



日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
12 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		685 899	22.2 27.8
	とうふチゲ	ぶた肉・とうふ・みそ	ごま油・さとう でんぷん	キムチ・白菜・にんじん・ 長ねぎ ・チンゲン菜 干しいたけ		
	にらまんじゅう(小2個・中3個)	ぶた肉	小麦粉	キャベツ・にら・長ねぎ・にんにく・しょうが		
	中華サラダ		ごま油・さとう	もやし・にんじん・きゅうり		
13 (金)	バターパン・はっこう乳(プレーン)	はっこう乳	バターパン		636 897	18.7 25.0
	ポテトカップグラタン	豆乳・おから	サラダ油・じゃがいも 米粉	玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・ほうれん草		
	ほうれん草のソテー	ハム	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・とうもろこし・にんにく		
	クリームシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・いんげん		
16 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		627 789	24.7 30.0
	ツナごはんの具	まぐろ	さとう・ごま	にんじん		
	太巻き卵	鶏卵	サラダ油・さとう でんぷん			
	具だくさんみそ汁	油あげ・みそ		もやし・キャベツ・しめじ・小松菜		
17 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		620 838	29.4 39.6
	とり南蛮汁	とり肉・油あげ	サラダ油・でんぷん	だいこん・えのきたけ・にんじん 長ねぎ ・小松菜		
	たらフリッター(小2個・中3個)	たら・沖あみ あおさ	さとう・でんぷん・米粉 小麦粉・サラダ油			
	ごま酢あえ		ごま・さとう	もやし・ほうれん草・とうもろこし		
18 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		737 909	21.3 25.6
	ハヤシシチュー	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム いんげん・トマト		
	チーズサラダ	チーズ	イタリアンドレッシング	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー		
	お祝いクレープ	豆乳	さとう・米粉	いちご		
19 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		612 785	18.8 23.0
	ネムザン	ぶた肉	サラダ油・小麦粉・春雨 でんぷん・米粉	にんじん・キャベツ・玉ねぎ しょうが		
	ほうれん草ともやしのゴイ		ごま・さとう・ごま油	もやし・ほうれん草 にんじん		
	フォーガー	とり肉	米粉めん・サラダ油	玉ねぎ・にんじん・チンゲン菜・ 長ねぎ		
23 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		653 830	24.2 30.1
	照り焼きハンバーグ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・さとう でんぷん	玉ねぎ		
	キャベツとコーンのソテー		サラダ油	にんじん・キャベツ・とうもろこし・にんにく		
	呉汁	油あげ・みそ・大豆	じゃがいも	玉ねぎ・だいこん・小松菜		
★★ 平均 ★★					665 851	24.2 30.4



19日・・・世界の味めぐり ~ベトナム~

ベトナムを支配した中国とフランスの影響をうけつつ、独自に進化してきたベトナム料理。そのおいしさは日本人の口にもぴったりです。
 ネムザンは春巻きで、ゴイはベトナム語で和え物のことです。米粉から作られた平たい麺をフォーといい、本場はハノイですが、どの地域でも食べられます。ガーはベトナム語で鶏のことです。
 ベトナムの味を楽しみましょう。

