

ひ に ち	よ う び	主 食	ぎ ゆう に ゆう	主 菜・副 菜・デザート	お も に し ょ う す る ざ い り ょ う			エ ネ ル ギ ー kcal たん ぱ く し つ g	ラ ン チ ル ーム
					ね つ や ち か ら に な る も の	ち や き ん に く を つ く る も の	か ら だ の ち ょう し を と と の え る		
3	月	 運 動 会 振 替 休 業 日 							
4	火	ひやしうどん	○	さつまいも・ナッツのあめだき くだもの	うどん さつまいも みずあめ ごま カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし こんぶ	こまつな もやし ねぎ にんじん きゅうり なし	697 20.1	2-4
5	水	マーボーどん	○	わかめコーンスープ くだもの	こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ オイスター	ねぎ たけのこ にら にんじん ホールコーン	635 28.2	
6	木	かてめし	○	ゼリーフライ おひたし みかんヨーグルト	こめ じゃがいも さとう こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう おから こうやとうふ たまご ヨーグルト こんぶ	ごぼう こまつな にんじん いんげん キャベツ もやし	624 29.4	6-2
7	金	ナッツあげパン	○	とうふのごもくカレーに わかめときゅうりのうめしょうゆ	パン あぶら さとう アーモンド グラニューとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ オイスター	ながねぎ しいたけ にんじん にんにく こまつな きゅうり	635 28.2	
10	月	 体 育 の 日 							
11	火	キャロットライスの ホワイトソースがけ	○	かいそうサラダ くだもの	こめ こむぎこ バター さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく えび チーズ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ ピース セロリ パセリ	655 23.7	5-1
12	水	フィッシュバーガー	○	ワンタンスープ くだもの	パン こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さかな(たら) なんと たまご ぶたにく	しいたけ にんじん もやし はくさい ほうれんそう りんご	624 29.4	
13	木	じゅうさんやごはん	○	さんまのにつけ ごまずあえ おつきみじる	こめ もちごめ さつまいも はるさめ しらたまこ ごま	ぎゅうにゅう さんま あずき わかめ かつおぶし	こまつな かぼちゃ だいこん しめじ にんじん もやし	635 24.7	5-3
14	金	ごはん	○	メンチカツ ボイルキャベツ みそしる	こめ パンこ はくりきこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ たまご	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん ピーマン ながねぎ	611 21.7	
17	月	スパゲッティ ナポリタン	○	さつまいもとかぼちゃのつつみあげ ブロッコリーともやしあえ	スパゲッティ あぶら さつまいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ ピーマン	712 21.7	4-1
18	火	 就 学 時 健 康 診 断 							
19	水	ごはん・ごましお	○	さけのかおりやき にびたし かきたまじる	こめ ごま さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ たまご とりにく	ながねぎ にんにく ながねぎ もやし はくさい こまつな	564 30.7	4-2
20	木	カレーライス	○	コーンサラダ くだもの	こめ もちごめ じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	キャベツ にんじん セロリ パセリ たまねぎ コーン	721 22.8	
21	金	わかめごはん	○	あぶらあげのつつみやき とんじる くだもの	こめ ごま あぶら かたくりこ こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく えび とうふ	しいたけ にんじん たけのこ にら ごぼう こまつな	635 28.2	3-1
24	月	サンマーメン	○	なまあげとポテトのチリソース	ちゅうかめん ごまあぶら さとう じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	しいたけ たけのこ はくさい もやし セロリ パセリ	640 28.4	
25	火	バターライス ハッシュドポーク	○	インディアンサラダ くだもの	こめ バター あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた クリーム ちくわ	たまねぎ きゅうり セロリ パセリ トマト キャベツ	635 24.7	3-3
26	水	ごはん・つくだに	○	プリプリちゅうかいため ごまあえ	こめ こんにゃく かたくりこ ごま あぶら	ぎゅうにゅう のり とりにく うずらたまご	にんにく しいたけ にんじん たけのこ いんげん もやし	721 22.8	
27	木	バケット	○	グラタン・ドーフィノワ レンズまめのスープ くだもの	バケット バター じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう クリーム まめ チーズ ぶたにく	セロリ パセリ たまねぎ にんじん えのきたけ りんご	548 21.1	2-2
28	金	もみじごはん	○	さばのみそに くだもの けんちんじる	こめ もちごめ さつまいも さといも あぶら	ぎゅうにゅう さば こんぶ	ねぎ にんじん ごぼう こまつな だいこん みかん	582 26.3	
31	月	じゃこいり あおなチャーハン	○	パンプキンポタージュ くだもの	こめ こむぎこ バター あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく じゃこ チーズ クリーム	たまねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ セロリ パセリ	655 23.7	2-4