



3月献立表



日 曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)	一口メモ
	主食	飲み物	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
1 水	ごはん	牛乳	ブルコギ 鶏肉ときのこのジンジャースープ 韓国のり	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	にんじん こねぎ	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが ねぎ	ごはん さとう	ごま ごま油	720 33.8 18.9	★太田市の野菜 今月もたくさん の野菜が太田市の農 家さんから届 きます！
2 木	こめっこきなこ揚げパン	牛乳	みそワタンスープ じゃこ入りナムルサラダ 型抜きレアチーズ (いちご)	きなこ 鶏肉 なると	牛乳 じゃこ チーズ	にんじん にら	ねぎ たまねぎ もやし メンマ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	パン さとう	油 ごま ごま油	815 30.6 34.7	
3 金	★ひなまつり献立★ 五目ちらし	牛乳	(五目ちらしの具) 銀ダラの西京焼き かまぼこのかまぼこ汁 ひなまつりゼリー	鶏肉 油揚げ たら みそ たまご かまぼこ	牛乳	にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう 干しいたけ たまねぎ かき菜 えのき茸	ごはん さとう 片栗粉 ゼリー	油 ごま油	712 33.0 16.8	
★受験応援献立『トントン(豚汁)解いて、きちんと勝つぞ(チキンカツ)！桜(さくらゼリー)が咲いて、喜ぶ(塩昆布和え)♪★											
6 月	ごはん	牛乳	ソースチキンカツ 塩昆布和え 豚汁 さくらゼリー	鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく しょうが	ごはん さとう ゼリー	油 ごま ごま油	812 31.5 21.9	八木さん
7 火	メロンパン	牛乳	五目うどん わかめサラダ チョコタルト	鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり	パン うどん タルト	ドレッシング ごま油	740 27.0 24.7	
8 水	わかめごはん	牛乳	厚揚げのオイスターソース炒め キムチ和え 白菜のとろみスープ	豚肉 厚揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	エリンギ しょうが だいこん きゅうり ねぎ ねぎ 干しいたけ にんにく	ごはん さとう 片栗粉	油 ごま ごま油	744 28.9 23.8	
9 木	中華風混ぜご飯	牛乳	(中華風混ぜご飯の具) たれ付き肉団子2こ たまごとコーンの中華スープ ーロゼリー	焼き豚 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん チンゲン菜	たけのこ ねぎ しょうが たまねぎ コーン	ごはん さとう 片栗粉 ゼリー	油 ごま油	715 30.2 22.1	大久保さん
10 金	★卒業祝い献立★ 赤飯 ごま塩	ショア (ブルベリ)	クリスピーチキン ごま酢和え お祝いセレクトケーキ トック入りわかめスープ	鶏肉 なると	ジョア わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ コーン えのき茸 ねぎ 干しいたけ	赤飯 さとう	油 ごま	805 26.2 18.1	
13 月	卒業式 3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！（給食はありません）										
14 火	黒食パン	牛乳	照焼ハンバーグ ジャーマンポテト ミネストローネ (芋なし)	鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	パセリ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく たまねぎ ねぎ 干しいたけ	パン じゃがいも マカロニ	豆乳バター オリーブ油	839 32.1 29.4	今年度も農 家さんから野 菜をたくさん 納品してい ただきまし た。どれも新 鮮でおいしい 野菜です。 感謝してい ただきまし ょう！
15 水	発芽玄米ごはん	牛乳	マーボー豆腐 にらまんじゅう 2こ いかくんサラダ	豚肉 豆腐 いかくん製	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく だいこん きゅうり セロリー	ごはん さとう 片栗粉	油 ごま油	891 32.1 28.3	
16 木	チョコチップパン	牛乳	スパゲッティナポリタン コーンサラダ はるみ1/4	ハム ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン はるみ	パン スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング	750 26.1 23.6	
17 金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 茎わかめのきんぴら 野菜たっぷりスタミナ汁	さば みそ さつま揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく たまねぎ だいこん もやし ねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう	ごま油 ごま 油	849 34.4 30.5	★3年生の皆 さんへ ご卒業おめ でとうござい ます！9年間 食べてきた 給食ともお別 れです。これ からは、自分 自身で食生 活をよりよい ものにして いってくださ い！
20 月	★日本味巡り:石川★ ハントンライス (炊き込みチキンピラフ)	牛乳	白身魚フライ・ノック 外カリノス オムレツ・ケチャップ オニオンスープ	鶏肉 ホキ たまご ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン	ごはん さとう	油 タルタルソース	825 29.5 27.5	
22 水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 海そうサラダ 不知火1/4	豚肉	牛乳 海そう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご ブルン きゅうり キャベツ 不知火	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	746 23.8 19.3	
23 木	パンズパン	牛乳	焼きそば ごぼうサラダ お祝いクレープ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし ごぼう だいこん きゅうり	パン 焼きそば麺	油 ドレッシング ごま	899 30.0 34.9	
24 金	修了式 (給食はありません)										

※野菜類はすべて加熱してあります。

※都合により献立および食材等を変更する場合があります。

※献立の太字は、季節感を取り入れたメニューです。

※材料の太字野菜は、太田市産の野菜です。

