

曜日 ようひ	きょう だひ	こんだて	あかのなかま ちやにくになるたべもの	きいろのなかま ねつやちからになるたべもの	みどりのなかま からだのちょうしをとのえるたべもの	エネルギー (kcal)
3月		せつぶんごはん せつぶんこんだて	ぶたにく・あぶらあげ・だいず	こめ・もちこめ・あぶら・さとう	にんじん	540
		もやしのごましょうゆあえ		ごま・あぶら	もやし・こまつな	
		いわしのつみれじる	いわしすりみ・みそ たまご・とうふ	こむぎこ・でんぶん じゃがいも・やまといも	しょうが・だいこん・にんじん・ながねぎ・こまつな	
4火		ナン		ナン		523
		キーマカレー	ぶたにく・チーズ	あぶら・バター・こむぎこ	にんにく・しょうが・セロリ・にんじん たまねぎ・トマト	
		オニドレサラダ		あぶら・さとう	こまつな・キャベツ・にんじん・もやし コーン・たまねぎ	
		みかん			みかん	
5水		マーボーやきそば	ぶたにく・みそ・とうふ	ちゅうかめん・あぶら・さとう でんぶん	にんにく・しょうが・にんじん・ほししいたけ ながねぎ・グリーンピース	640
		ちゅうかドレサラダ		あぶら・さとう・ごま	キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん・たまねぎ	
		ごまたんたんスープ	とりにく・みそ	ごま	はくさい・にんじん・たまねぎ・こまつな	
6木		タコライス おきなわりょうり	ぶたにく・だいず・チーズ	こめ	にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト キャベツ・きゅうり	679
		わかめスープ	わかめ・とうふ	ごま・でんぶん	ながねぎ	
		サーターアンドン	たまご	こむぎこ・さとう・あぶら		
7金		ごはん		こめ		546
		さかなのバーベキューソースがけ	ぶり	さとう	しょうが・レモン・りんご	
		わふうあえ		ごま・さとう	キャベツ・もやし・きゅうり・こまつな	
10月		とりそぼろごはん	とりにく	こめ・あぶら・さとう	しょうが・にんじん・ごぼう・グリーンピース	591
		ししゃものなんばんづけ	ししゃも	でんぶん・さとう	ながねぎ	
		ごしきあえ		ごま・さとう	こまつな・にんじん・もやし・キャベツ・コーン	
		とうふのみそしる	とうふ・わかめ・みそ		えのき・ながねぎ	
11火		建国記念の日 けんこくきねん ひ				
12水		ぶたすきやきどん	ぶたにく	こめ・くるまふ・こんにやく・さとう	たまねぎ・ごぼう・ほししいたけ	593
		ポンすあえ		さとう	にんじん・こまつな・キャベツ・もやし	
		ぶどうゼリー	こなかてん	さとう	ぶどうジュース	
13木		こめこパン		こめこパン		585
		おこのみやきふうオムレツ	たまご・ぶたにく・えび あおのり・けずりぶし	やまといも	キャベツ・たまねぎ	
		ハニードレッシングサラダ		じゃがいも・はちみつ	キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん	
		やさいスープ	ぶたにく	マカロニ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・こまつな	
14金		さけとこまつなのクリームパスタ	サケ・ベーコン ぎゅうにゅう・しろいんげん	スパゲティ・あぶら・バター・こむぎこ	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ マッシュルーム・こまつな	697
		かいそうサラダ	わかめ	ごま・さとう	キャベツ・もやし・にんじん・コーン きゅうり・たまねぎ	
		チョコチップケーキ	たまご	こむぎこ・さとう・あぶら バター・チョコチップ		
17月		ごはん		こめ		645
		さかなのみぞれに	まだら	でんぶん・こむぎこ	だいこん	
		わさびあえ			にんじん・もやし・こまつな・キャベツ	
		たまごのみそしる	とうふ・たまご・あぶらあげ・みそ		たまねぎ・こまつな	
18火		セサミトースト		しょくパン・バター・さとう・ごま		631
		ポークビーンズ	だいず・ぶたにく	じゃがいも・あぶら・さとう	にんじん・たまねぎ	
		いかのサラダ	いか	あぶら・さとう	キャベツ・もやし・にんじん・コーン・こまつな	
19水		ねぎしおぶたどん	ぶたにく	でんぶん・ごま	ながねぎ・にんにく・もやし・こねぎ たまねぎ・レモン	600
		ごますあえ		ごま・さとう	にんじん・こまつな・キャベツ・もやし	
		せとか			せとか	
20木		ごはん		こめ		640
		じゃがいものそぼろに	とりにく・だいず・なまあげ	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぶん	にんじん・たまねぎ・たけのこ・グリーンピース	
		ささみサラダ	とりにく	さとう・あぶら・ごま	キャベツ・もやし・こまつな・にんじん コーン・ながねぎ	
21金		ちゃめし		こめ		564
		おでん	やきちくわ・さつまあげ がんもどき・いわしのつみれ うずらのたまご・むすびこんぶ	こんにやく・ちくわぶ・さとう	だいこん	
		あげいりおひたし	あぶらあげ		こまつな・もやし・にんじん・キャベツ	
24月		天皇誕生日 振替休日 てんのうたんじょうひ かりかえきゅうじつ				
25火		ごはん		こめ		571
		さかなのねぎみそやき	さわら・みそ	さとう・あぶら・ごま	ながねぎ	
		じゃこあえ	ちりめんじゃこ	さとう・あぶら	にんじん・キャベツ・きゅうり・もやし	
		けんちんじる	とりにく・とうふ	こんにやく・あぶら	だいこん・にんじん・ながねぎ ほししいたけ・えのきたけ	
26水		ごまとうにゅうたんたんめん	ぶたにく・だいず・みそ とうにゅう	むしちゅうかめん・あぶら・ごま	にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ にんじん・こまつな・もやし	640
		もんじゃはるまき	ぶたにく・チーズ	あぶら・はるまきのかわ・こむぎこ	キャベツ	
		いちご			いちご	
27木		ピザトースト	ベーコン・チーズ	しょくパン	たまねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム・にんにく	606
		だいずのサラダ	だいず	さとう・あぶら	きゅうり・にんじん・もやし・キャベツ	
		マカロニのクリームに	とりにく・しろいんげん ぎゅうにゅう	マカロニ・じゃがいも・バター こむぎこ・あぶら	たまねぎ・にんじん・クリームコーン・こまつな	
28金		ごはん		こめ		573
		まさごあげ	とうふ・えび・とりにく・ひじき	でんぶん・さとう	にんじん・たまねぎ	
		あえもの		さとう	キャベツ・にんじん・もやし・こまつな	
		とりにくとわかめのみそしる	とりにく・わかめ・みそ		えのき	

*出荷状況や天候・感染症等の状況により献立を変更することがあります。ご了承ください。
*今年度はくるみ、ピーナッツ、ピーカンナッツ、キウイフルーツ、ヘーゼルナッツ、木の実類全般の提供はありません。