

令和5年度

3月 きゅうしょくこんだてよていひょう

きよくししょうがっこう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	ちようみりょうなど	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
					ねつやちからになる	ちやくよほねになる	からだのちようしをととのえる		
1	きん	ひなまつりこんだて ちらしずし		うおそうめんのすましじる あつやきたまご なのはなあえ さんしょくゼリー	こめ さとう ごま あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう こおりどうふ ちくわ あげ うおそうめん わかめ たまご ハム	ヤーコン ごぼう にんじん しいたけ いんげん だいこん ねぎ なばな もやし きゅうり コーン	す しお さけ しょうゆ かつおこんぶだしじる みりん	633 23.9
きくちさんデー「いちご」									
4	げつ	カツカレーライス		(ボークカレー とんかつ) にんじんサラダ いちご	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ チーズ ツナ	たまねぎ ほうれんそう りんご しょうが にんにく にんじん きゅうり コーン いちご	カレーこ ワイン ソース ケチャップ しょうゆ す しお こしょう	728 27.3
5	か	ミルクパン		やさいのスープに マカロニグラタン チーズだいふく	パン じゃがいも マカロニ バター こめこ パンこ もち さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく えび スkimミルク いんげんまめ チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えだまめ マッシュルーム パセリ	ガラスープ しょうゆ コンソメ ワイン こしょう しお	693 28.1
6	すい	むぎごはん		ぶたじる サバしおこうじやき レモンあえ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ サバ チリメンジャコ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さけ いりこだしじる しおこうじ しょうゆ	597 24.7
7	もく	ビビンバ		(やきにく ナムル) わかめスープ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ たまご わかめ とうふ かまぼこ	しいたけ ぜんまい にんにく しょうが もやし こまつな たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	みりん しょうゆ トウバンジャン しお さけ こしょう ちゅうかスープ ガラスープ	554 25.0
11	げつ	むぎごはん (のりかつおふりかけ)		けんちんじる とりのからあげ くきわかめとツナのごまだれあえ	こめ むぎ こんにやく さといも でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう のりかつおふりかけ とうふ とりにく くきわかめ ツナ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり	かつおこんぶだしじる しょうゆ さけ しお こしょう みりん す	696 29.1
12	か	セルフドッグ		(スティックドッグ ポイルやさい) ミネストローネ ソフールげんぎヨーグルト	パン さとう じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ひよこまめ ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ みずにトマト パセリ	ケチャップ ソース ワイン コンソメ しお こしょう	587 24.5
13	すい	むぎごはん		さつまいものみそしる サワラさいきょうやき さんしょくなます	こめ むぎ さつまいも ごま さとう	ぎゅうにゅう あつあげ みそ サワラ わかめ	こまつな にんじん しめじ ねぎ だいこん	いりこだしじる す しょうゆ しお	590 27.1
14	もく	しょくパン (イチゴジャム)		ちゃんぽん はるまき だいこんサラダ	パン イチゴジャム スパゲティ はるさめ こむぎこ でんぶん あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ アサリ ちくわ ツナ	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん ねぎ きくらげ たまねぎ だいこん きゅうり	さけ ガラスープ しょうゆ ちゅうかスープ こしょう す	645 27.2
ふるさとくまさんデー「あらお・たまご」									
15	きん	なんかんあげどんぶり (きざみのり)		ふしそうめんじる	こめ むぎ さとう でんぶん ふしそうめん	ぎゅうにゅう なんかんあげ たまご とりにく のり とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	しょうゆ みりん さけ かつおこんぶだしじる	566 23.0
18	げつ	むぎごはん		ワンタンスープ チンジャオロースー	こめ むぎ ワンタン じゃがいも さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぎゅうにく	にんにく たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう きくらげ ピーマン たけのこ しょうが	さけ しょうゆ ガラスープ オイスターソース	584 22.4
19	か	ミルクパン		はるさめコーンスープ さけチーズフライ ビーンズサラダ おいおいケーキ	パン はるさめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン サケ チーズ だいず だいふくまめ きんときまめ ツナ	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ きゅうり レモンかじゅう	ガラスープ しょうゆ さけ こしょう ケチャップ	711 29.2

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。