

令和7年度

3月 きゅうしょくこんだてよていひょう

きょくししょうがっこう

ひょう	しゅしょく	さゆうにゆう	おかず	きいろ	あか	みどり	ちょうみりょうなど	エネルギーたんぱく質
				ねつやちからになる	ちやくにやくほねになる	からだのちょうしをととのえる		
2	ひなまつりこんだて ちらしずし		とうふのすましじる イワシのカリカリフライ なのはなあえ ひなあられ	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも あられ	ぎゅうにゆう こおりとうふ ちくわ あげ とうふ わかめ イワシ ハム	たけのこ ごぼう にんじん しいたけ いんげん たまねぎ ねぎ なばな もやし きゅうり コーン	しお さけ みりん かつおこんぶだしじる しょうゆ す	650 25.2
3	か かのぼちやパン		はくさいとりだんごのスープ ポテトサラダ いちご1こ	パン はるさめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゆう とりにく ツナ	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ きゅうり コーン いちご	ガラスープ しょうゆ さけ みりん す こしょう	570 20.8
4	すい むぎごはん		かきたまじる サバのオイルやき やさいのこんぶあえ	こめ むぎ じゃがいも でんぶ さとう ごま	ぎゅうにゆう たまご かまぼこ サバ みそ こんぶ	たまねぎ こまつな にんじん きくらげ キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ かつおこんぶだしじる	568 24.6
6	きん カツカレーライス		(ビーフカレー とんかつ) あまなつサラダ ムース	こめ むぎ じゃがいも カレールッ あぶら こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゆう きゅうにく とりレバー いんげんまめ チーズ ぶたにく ムース	たまねぎ にんじん にんにく しょうが あまなつ キャベツ きゅうり にんじん	ワイン ソース ケチャップ しょうゆ す こしょう	774 25.7
9	げつ むぎごはん		はるさめスープ てづくりハンバーグ ひじきあえ	こめ むぎ はるさめ あぶら パンこ さとう ごま	ぎゅうにゆう とりにく かまぼこ ぎゅうにく ぶたにく だいす たまご ひじき	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ こしょう ガラスープ ちゅうかスープ ナツメグ しお ケチャップ ソース ワイン テミグラスソース	610 27.1
きくちさんデー「はるごぼう」								
10	か コッペパン		クラムチャウダー ごぼうとたまごのサラダ ボンテドーナッツいちごミルク	パン じゃがいも こめこ パター さとう ごま ノンエッグマヨネーズ ドーナッツ	ぎゅうにゆう ベーコン アサリ いんげんまめ スキムミルク ハム たまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ ごぼう キャベツ きゅうり	コンソメ しお こしょう ワイン みりん しょうゆ す	682 24.8
11	すい むぎごはん		さつまじる サケチーズフライ もやしのいそあえ	こめ むぎ さつまいも こんにやく こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゆう とりにく みそ サケ チーズ のり	だいこん にんじん ごぼう ねぎ もやし ほうれんそう	いりこだしじる さけ みりん しょうゆ	609 23.6
12	もく むぎごはん		すきやき パンサンスウ ばんかんゼリー	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら はるさめ ごま ゼリー	ぎゅうにゆう きゅうにく やきとうふ たまご ハム	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ	しょうゆ みりん さけ す	629 23.7
13	きん むぎごはん		けんちんじる サワラのさいきょうやき ささみとしめじのあえもの	こめ むぎ こんにやく さとも ごま さとう あぶら	ぎゅうにゆう とうふ サワラ みそ とりにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ ほうれんそう きゅうり しめじ	かつおこんぶだしじる しょうゆ さけ す	536 26.6
16	げつ むぎごはん		みそおでん ごまじゃこサラダ いっしょくてつっこひじき	こめ むぎ さとも こんにやく ごま さとう あぶら	ぎゅうにゆう とりにく てんぷら うすらたまご あつあげ みそ チリメンジャコ わかめ ひじき	だいこん にんじん きゅうり	みりん さけ かつおこんぶだしじる しょうゆ す	605 24.3
17	か パインパン		やさいスープ さかなのピザやき ビーンズサラダ	パン じゃがいも さとう あぶら アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゆう ベーコン サバ チーズ だいす だいふくまめ きんときまめ ツナ	コーン たまねぎ だいこん にんじん しめじ えだまめ ピーマン みずにトマト きゅうり	ガラスープ しょうゆ ワイン コンソメ ケチャップ しお こしょう パジル す	716 33.4
ふるさとくまさんデー「あらか・たまな」								
18	すい なんかんあげどん		ふしそうめんのサラダ いちご	こめ むぎ さとう でんぶ そうめん ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら	ぎゅうにゆう なんかんあげ たまご とりにく だいす のり かまぼこ ハム	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり もやし いちご	みりん さけ かつおこんぶだしじる しょうゆ す	611 24.9
19	もく ミルクパン		スパゲティミートソース グリーンサラダ いちごクレープ	パン スパゲティ カシューナッツ あぶら さとう クレープ	ぎゅうにゆう ぶたにく きゅうにく とりレバー だいす いんげんまめ チーズ	にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ みずにトマト パイン キャベツ きゅうり	ワイン ソース ケチャップ テミグラスソース コンソメ しょうゆ こしょう す	753 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。