

日 (曜)	こんだてめい		体を作るもとなる食品（赤）		体の調子をととのえるもとなる食品（緑）		エネルギーのもとなる食品（黄）		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量 (g)	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類		
3 月	文化の日									
4 火	行事食 十三夜 きのこごはん	牛乳 メバルのてりやき れんこんサラダ のっぺいじる ごまだんご	とりにく、えだまめ あぶらあげ メバル さつまあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう パプリカ	たまねぎ、ごぼう えのき、しいたけ まいだけ れんこん	キャベツ コーン ねぎ だいこん	米 むぎ さとう こんにゃく	あぶら ごま マヨネーズ	649 28.1 2.1
5 水	お弁当の日									
6 木	ごはん	牛乳 さくらえびとねぎのたまごやき じゃがいものきんぴら ほうれんそうのみそしる てつくりふりかけ	たまご、かつおぶし さくらえび ぶたにく、さつまあげ あぶらあげ、みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう こまつな きぬさや	たまねぎ ねぎ しいたけ えのき		米 じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ	593 26.6 2
7 金	いい歯の日 さつまいも ごはん	牛乳 きびなごのかりかりフライ さといもとイカのにも こんさいじる	きびなご イカ、とうふ とりにく みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ たけのこ だいこん ごぼう	れんこん しいたけ	米、さんおんとう はつがげんまい さつまいも さといも	あぶら	608 25.1 2.2
10 月	ピタパン	牛乳 やきそば ゆきわりだけとくらげのちゅうかあえ キムチたまごスープ	ぶたにく とうふ たまご くらげ	牛乳	にんじん ほうれんそう ちんげんさい	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	ゆきわりだけ ねぎ はくさい	パン ちゅうかめん かたくりこ	あぶら	545 25 3
11 火	コーンと ツナの ピラフ	牛乳 カニクリームコロッケ はなやさいサラダ コンソメスープ パナコッタいちごソースかけ	ツナ ベーコン カニ	牛乳	にんじん パプリカ、いんげん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン マッシュルーム カリフラワー	はくさい いちご パナコッタ	米 むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	667 20.9 2.7
12 水	むぎごはん	牛乳 さつまいもカレー はるさめサラダ かき	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく りんご	キャベツ もやし きゅうり かき	米 むぎ、はるさめ さつまいも じゃがいも	あぶら ごま	617 21.7 2.7
13 木	お魚大好き 食育の日 ごはん	牛乳 あきじゃけのいそペフライ こなつなとツナのマヨあえ とんじる ヤーコンのきんぴら	さけ ツナ、さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳 あおのり ヨーグルト	にんじん こなつな パプリカ いんげん	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう	だいこん しめじ ねぎ	米、さんおんとう さつまいも ヤーコン こむぎこ、こんにゃく	あぶら マヨネーズ	629 26.3 2
14 金	4年生リク エスト給食 ごはん	牛乳 わふうおろしハンバーグ りんごサラダ ワンタンスープ ミニゼリー	ぶたにく とりにく なると	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ みずな	たまねぎ きゅうり きくらげ ねぎ	ぶどう パイナップル	米 こむぎこ さとう	あぶら	631 25.3 1.9
17 月	循環型 農業米 ごはん	牛乳 どんかつ やさしいナムル ふるさとじる とうにゅうヨーグルトあえ	ぶたにく とりにく	牛乳 とうにゅう	にんじん ほうれんそう パプリカ	たまねぎ キャベツ もやし だいこん	しめじ ねぎ みかん、もも パイナップル	米 さとう	あぶら	655 24.2 1.3
18 火	ごはん	牛乳 あつあげのカレーマヨやき こますあえ はっぼうさい	あつあげ ウインナー ぶたにく、たまご イカ、えび	牛乳	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ もやし キャベツ しょうが	たけのこ きくらげ はくさい にんにく	米 じゃがいも さとう	あぶら ごま マヨネーズ	626 27.7 1.5
19 水	まるパン	牛乳 やさしいコロッケ だいこんサラダ はくさいのクリームに オレンジ	ウインナー ツナ えだまめ	牛乳 なまクリーム	にんじん パプリカ かぼちゃ	たまねぎ だいこん きゅうり しめじ	はくさい オレンジ	パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	671 23.8 2.8
20 木	ごはん	ジョア にくだんご のざわなあえ おやこに	とりにく たまご こうやとうふ	ジョア	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ しいたけ かぶ はくさい		米 さとう	あぶら	566 28.2 1.9
21 金	和食の日 ふきよせ ごはん	牛乳 しのだに おひたし かぶのみそしる きんとときまめ	とうふ、あぶらあげ みそ とりにく、かつおぶし きんとときまめ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ くり ぎんなん ごぼう	しめじ キャベツ、きゅうり しいたけ かぶ	米 はつがげんまい さんおんとう	あぶら	606 24.2 2.7
24 月	振替休日									
25 火	ラーメン	牛乳 じょうしゅうぎょうざ ごまドレッシングあえ しょうゆラーメンスープ さつまいものバターやき	ぶたにく なると	牛乳	にんじん ほうれんそう パプリカ にら	たまねぎ キャベツ きゅうり メンマ	もやし ねぎ コーン	ラーメン さつまいも こむぎこ	あぶら バター	604 24.6 2.8
26 水	こめっこパン	牛乳 ピザロール あおなとおまめのサラダ ABCスープ てづくりりんごジャム	とりにく ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな トマト	たまねぎ きゅうり だいこん りんご		パン、こむぎこ マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	671 26.5 2.4
27 木	行事食 とおかんや だいこんば ごはん	牛乳 とりのごまみそやき からしあえ いしかりじる	とりにく さけ とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい もやし だいこん	しいたけ しめじ ねぎ しょうが	米 はつがげんまい こんにゃく じゃがいも	あぶら バター	546 26.9 2.4
28 金	くんま すき焼きの日 ごはん	牛乳 あかうおのしろじょうゆやき うめのかおりあえ すきやきふうに にいはるのおいしいりんご	あかうお ぶたにく やきとうふ	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ だいこん きゅうり はくさい	しいたけ ねぎ りんご	米 さんおんとう	あぶら	544 26.8 1.6