



献立表 普通食



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
2月	御飯 しらすサラダ 和風ポトフ バナナ	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎チーズトースト	しらす、豚ばら肉、ウインナーソーセージ、豆乳、牛乳、スキムミルク、粉チーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、れんこん、はくさい、さやいんげん、バナナ、りんご	うるち米、サラダ油、上白糖、じゃがいも、食パン、マーガリン、グラニュー糖	穀物酢、食塩、コンソメ、米みそ
3火	ひな祭りごはん 鶏肉の柚子照り焼き にしき和え 麩のすまし汁 一口ゼリー	○お茶 ○せんべい ◎りんごジュース ◎フルーチェプリン	桜でんぶ、鶏もも肉、焼き竹輪、絹ごし豆腐、牛乳、ホイップクリーム、ゼラチン	あおのり、ゆず、りょくとうもやし、にんじん、コーン缶、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、切りみつば、りんごジュース	うるち米、いりごま、ごま油、上白糖、サラダ油、釜焼きふ	食塩、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、料理酒、かつおだし、オレンジゼリー、麦茶、甘辛せんべい、フルーチェ、ソフトビスケット
4水	肉みそあんかけ丼 わかめスープ バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ハムチーズ蒸しパン	豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、ロースハム	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、ぶなしめじ、にんじん、生わかめ、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、薄力粉	おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、米みそ、中華だし、食塩、こしょう、ベーキングパウダー
5木	御飯 牛肉と野菜のオイスターソース炒め にらと豆腐のスープ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎フルーツヨーグルト	牛ばら肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、りょくとうもやし、赤ピーマン、黄ピーマン、きくらげ、にら、ネーブルオレンジ、バナナ、白桃缶、みかん缶	うるち米、サラダ油、ごま油	合成清酒、オイスターソース、食塩、こいくちしょうゆ、中華だし、こしょう
6金	ロールパン 魚フライオーロラソース 付け合せ 春雨スープ	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎きんぴらおにぎり	すけとうだら、牛乳	キャベツ、スイートコーン、にんじん、たまねぎ、きくらげ、チンゲンサイ、ネーブルオレンジ、ごぼう	ロールパン、薄力粉、パン粉、サラダ油、はるさめ、うるち米、いりごま	マヨネーズ、トマトケチャップ、食塩、こしょう、中華だし、こいくちしょうゆ、麦茶、みりん風調味料
7土	もやしラーメン おかか和え	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎チーズスコーン	豚かたロース、削り節、牛乳、プロセスチーズ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、メンマ、葉ねぎ、ぶなしめじ、こまつな、ほうれんそう	サラダ油、中華めん、上白糖、薄力粉、マーガリン	中華だし、おろししょうが、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、オイスターソース、甘辛せんべい、ベーキングパウダー
9月	ハンバーガー シルバーサラダ きのこスープ バナナ	○牛乳 ○りんご ◎お茶 ◎チュモツパ風おにぎり	ツナ缶、ベーコン、牛乳	キャベツ、スイートコーン、赤ピーマン、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ぶなしめじ、バナナ、りんご、たくあん、味付けのり	ロールパン、はるさめ、うるち米、いりごま、ごま油	合いびきハンバーグ、トマトケチャップ、マヨネーズ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、コンソメ、麦茶
10火	ミートスパゲッティ ハムともやしのサラダ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ピザトースト	豚ひき肉、粉チーズ、牛ひき肉、ロースハム、牛乳、スキムミルク、ピザ用チーズ	たまねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース、にんじん、ホールトマト缶、りょくとうもやし、きゅうり、ネーブルオレンジ、バナナ、青ピーマン	スパゲッティ、サラダ油、上白糖、食パン	おろしにんにく、ハヤシルウ、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、穀物酢、こいくちしょうゆ
11水	オムライス ツナサラダ 野菜スープ	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎抹茶チーズ蒸しパン	卵、プロセスチーズ、鶏もも肉、ツナ缶、ベーコン、牛乳	たまねぎ、ミックスペジタブル、きゅうり、ブロッコリー、黄ピーマン、にんじん、葉ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、有塩バター、サラダ油、上白糖、薄力粉	コンソメ、トマトピューレー、トマトケチャップ、食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、麦茶、ベーキングパウダー、抹茶
12木	野菜ラーメン おひたし バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎たこやき	豚かたロース、しらす干し、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、たこ、卵	にんじん、きくらげ、たまねぎ、りょくとうもやし、メンマ、コーン缶、キャベツ、葉ねぎ、チンゲンサイ、はくさい、バナナ	サラダ油、中華めん、上白糖	中華だし、おろししょうが、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう
13金	御飯 若鶏のから揚げ 付け合せ ごぼうスープ	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎フライドポテト	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	キャベツ、コーン缶、ごぼう、にんじん、たまねぎ、きくらげ、葉ねぎ	うるち米、かたくり粉、サラダ油、フライドポテト	食塩、こしょう、中華だし、こいくちしょうゆ、甘辛せんべい
14土	焼きうどん わかめスープ	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎揚げぎょうざ	豚ばら肉、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、生わかめ	干しうどん、炒め油	中濃ソース、こいくちしょうゆ、中華だし、食塩、こしょう、甘辛せんべい、ぎょうざ
16月	もずく丼 和え物 バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎パイナップルケーキ	豚ひき肉、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、卵	もずく、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、葉ねぎ、コーン缶、キャベツ、りょくとうもやし、こまつな、バナナ、パイナップル缶、レーズン	うるち米、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター	おろししょうが、こいくちしょうゆ、本みりん、ベーキングパウダー

17 火	食パン 豆腐のミートソースグラタン 付け合せ レタススープ	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎鶏そぼろおにぎり	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、牛乳	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース、ブロッコリー、しいたけ、レタス、ネーブルオレンジ、コーン缶	食パン、サラダ油、上白糖、うるち米	おろしにんにく、ハヤシルウ、トマトピューレー、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、コンソメ、こいくちしょうゆ、麦茶、みりん風調味料
18 水	御飯 魚とわかめの煮付け 酢みそ和え そうめん汁	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎お好み焼き	さわら、焼き竹輪、蒸しかまぼこ、牛乳、スキムミルク、卵、豚肉、かつお節	わかめ、こまつな、にんじん、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ、キャベツ、あおのり	うるち米、上白糖、そうめん、薄力粉、ながいも、サラダ油	おろししょうが、料理酒、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、米みそ、穀物酢、かつおだし、甘辛せんべい、お好み焼きソース
19 木	焼肉丼 オニオンスープ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ピーチケーキ	豚もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、卵	キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、だいこん、レモン、えのきたけ、葉ねぎ、ネーブルオレンジ、バナナ、黄桃缶	うるち米、サラダ油、上白糖、いりごま、薄力粉、有塩バター	おろししょうが、こいくちしょうゆ、米みそ、みりん風調味料、中華だし、食塩、こしょう、ベーキングパウダー
21 土	焼きラーメン 華風スープ	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎黒ごまあんまん	豚かたロース、ベーコン、牛乳、豆乳、こしあん	りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、たまねぎ、しいたけ、はくさい	中華めん、サラダ油、ごま油、いりごま、ホットケーキミックス、上白糖、ごま	こいくちしょうゆ、オイスターソース、中華だし、こしょう、食塩、甘辛せんべい
23 月	御飯 魚のごまみそ焼き 切干大根の炒め煮 えのきたけのすまし汁	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎スイートポテトドーナツ	かれい、さつま揚げ、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	切干しだいこん、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、りんご	うるち米、サラダ油、上白糖、いりごま、さつまいも、有塩バター、薄力粉	合成清酒、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、食塩、ベーキングパウダー
24 火	御飯 厚揚げのカレー煮 ハンサンスー オレンジ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ハムサンド	豚ばら肉、厚揚げ、ロースハム、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンピース、きゅうり、きくらげ、ネーブルオレンジ	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、はるさめ、ごま油、ごま、ロールパン	カレー粉、おろしにんにく、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、中華だし、食塩、穀物酢、マヨネーズ
25 水	ふわふわ丼 ハムサラダ バナナ	○牛乳 ○せんべい ◎お茶 ◎ロッククッキー	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ロースハム、牛乳	にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、きゅうり、キャベツ、バナナ	うるち米、サラダ油、釜焼きふ、上白糖、薄力粉、マーガリン、コーンフレーク	こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、こしょう、穀物酢、甘辛せんべい、麦茶、ベーキングパウダー
26 木	御飯 魚のバーベキューソースかけ 付け合せ マカロニスー	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎うぐいすもち	さけ、ベーコン、牛乳、きな粉、絹ごし豆腐	りんご、レモン、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、サラダ油、上白糖、マカロニ、さつまいも、白玉粉	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、コンソメ、麦茶、抹茶
27 金	豚寿司 和風サラダ わかめのすまし汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎カレーチーズ蒸しパン	豚かたロース、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、プロセスチーズ	大葉、生わかめ、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、バナナ、コーン缶	うるち米、上白糖、いりごま、サラダ油、薄力粉	穀物酢、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、ベーキングパウダー、カレー粉
28 土	肉うどん きゅうりもみ	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎アメリカドッグ	かつお節、牛かた肉、蒸しかまぼこ、しらす干し、牛乳、ウインナーソーセージ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、きゅうり、生わかめ	干しうどん、上白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、料理酒、みりん風調味料、米みそ、穀物酢、甘辛せんべい、ドーナツ
30 月	御飯 カレー肉じゃが はりはり和え オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ごまトースト	豚もも肉、焼き竹輪、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、切干しだいこん、きゅうり、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、じゃがいも、しらたき、炒め油、上白糖、食パン、いりごま、マーガリン	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、カレー粉、穀物酢
31 火	御飯 大豆と野菜のかき揚げ 付け合せ 豆腐のすまし汁	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎麩のラスク	大豆水煮缶、くるまえばい、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、生わかめ、えのきたけ、葉ねぎ、りんご	うるち米、薄力粉、かたくり粉、揚げ油、さつまいも、釜焼きふ、有塩バター、グラニュー糖	並塩、水、かつおだし、食塩、こいくちしょうゆ、ピュアココア

★3月9日～13日は、そらさんのリクエストメニューです★

今年度も食事を通して子ども達のたくさんの笑顔を見ることができました。4月に比べて、苦手なお野菜が食べれるようになったり、お手伝いをしたり、見違えるほど成長しましたね🌟
「おいしかった!」「このおやつかわいい!」などの声、空っぽになって帰ってくる食缶を何回もみることができ、調理職員も大きな励みになりました。
小学校に行っても、給食が大好きなみんなでいてね💖
来年度も、子どもたちに喜んでもらえる、安心安全な給食を提供できるように努めていきます。



🌸ひなちらしについて🌸

ひなちらしは、3月3日の桃の節句に食べられる行事食で、女兒の健やかな成長と幸せを願う意味が込められています。色とりどりの食材には、それぞれ縁起のよい意味があります。

【具材の意味】

- えび：腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められている
- れんこん：穴が開いていることから「先の見通しがよい」とされている
- 錦糸卵：黄色と白の色合いが財宝を表している
- 豆：まめに生きる、まめに働ける

