



# れいわ8ねん3がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう



うえ:しょうがくぶ  
した:ちゅうがくぶ

ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこう

ひ よう び	こんだてめい			おもなしょくひんめい			エ ネ ル Kcal	く た し ん づ ば g	し し つ g
				あ か ち・にく・ほねになる	み ど り からだのちゅうしをどとのえる	き い ろ ねつやちからになる			
2 げつ	はつがげん まいごはん	ぎゅう にゅう	ビビンバ(にくみそ) ビビンバ(ナムル) はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ほうれんそう にんじん もやし きゃべつ たまねぎ ぜんまい しいたけ しょうが にんにく	こめ マロニー ごま あぶら ごまあぶら さとう	565	21.6	19.1
							703	27.6	23.7
3 か	ごはん	ぎゅう にゅう	ちらしずしのぐ さわらのさいきょうやき なのはなのすましじる ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう さわら たまご どうふ とりにく あぶらあげ みそ	なのはな にんじん きぬさや たけのこ れんこん えのき しいたけ	こめ あぶら さとう ゼリー	626	29.6	20.5
							778	38.1	25.3
4 すい	ココアパン	ぎゅう にゅう	クリスピーチキン さんしょくソテー やさしいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん いんげん とまと パセリ たまねぎ きゃべつ えだまめ にんにく	パン こむぎこ あぶら バター	542	21.4	23.9
							708	26.6	29.5
5 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	ポテトコロッケ じょうしゅうきんぴら こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ さつまあげ わかめ	こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく	こめ じゃがいも パンこ ごま あぶら さとう	623	21.8	20.5
							741	25.5	23.5
6 きん	キャロット パン	ぎゅう にゅう	ツナとトマトのスパゲッティ きゃべつスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ヨーグルト	にんじん とまと ぼせり きゃべつ たまねぎ マッシュルーム にんにく	パン スパゲッティ あぶら オリーブゆ	583	25.1	15.7
							705	30.0	17.8
9 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのごまみそやき きりぼしだいこんのもの なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ どうふ あぶらあげ みそ	にんじん きぬさや だいこん ねぎ なめこ しいたけ しょうが	こめ ごま あぶら さとう	617	28.7	22.4
							700	37.3	19.7
10 か	ごはん	ぎゅう にゅう	おやこに そくせきづけ ちんげんさいのみそしる	ぎゅうにゅう たまご とりにく なめこ みそ あぶらあげ	ちんげんさい にんじん みつば たまねぎ はくさい きゅうり えのき ねぎ こんにゃく	こめ あぶら ごまあぶら さとう	637	30.2	25.2
							781	36.6	30.2
11 すい	くろパン	ぎゅう にゅう	しょうゆラーメン ぼうぎょうぎ フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なめこ わかめ	にんじん ねぎ たらもやし きゃべつ どうもろこし もも みかん バイナップル	パン ちゅうかめん ぎょうぎのかわ あぶら ごまあぶら ゼリー	563	22.8	15.6
							792	31.4	20.8
12 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	ほっけのおやき ひじきサラダ じょうしゅうとんじる	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく どうふ ひじき みそ	にんじん たら きゃべつ きゅうり だいこん ねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	582	26.5	21.7
							727	33.9	26.5
13 きん	ミルクパン	ぎゅう にゅう	にこみハンバーグ コーンソテー コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	にんじん いんげん ぼせり だいこん たまねぎ もやし どうもろこし	パン あぶら さとう	544	23.1	22.1
							713	29.2	27.5
16 げつ	ごはん	ジョア	あじフライ だいこんとさつまあげのもの じゃがいものみそしる	ジョア あじ さつまあげ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん だいこん きゃべつ ねぎ しいたけ しょうが こんにゃく	こめ パンこ じゃがいも あぶら さとう	556	23.2	11.4
							712	29.3	15.9
17 か	むぎ ごはん	ぎゅう にゅう	ドライカレー フレンチサラダ わかめスープ おいおいデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ ヨーグルト	ピーマン ちんげんさい とまと にんじん きゃべつ たまねぎ ねぎ きゅうり にんにく しょうが	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら バター さとう デザート	635	22.9	24.5
							757	26.8	28.3
18 すい	☆ そつぎょうしき ☆								
19 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	みそだれやきにく わんたんスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ もやし しいたけ にんにく しょうが オレンジ	こめ わんたんのかわ ごま あぶら さとう ごまあぶら	594	28.9	19.4
							722	35.1	22.5
20 きん	☆ しゅんぶんのひ ☆								
23 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのしょうがに かきなのごまあえ さつまじる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ みそ	かきな にんじん だいこん ねぎ もやし しょうが	こめ さつまいも ごま さとう	582	25.0	17.2
							732	31.7	21.6
24 か	☆ しゅうりょうしき ☆								

★都合により、献立を変更する場合があります。

★今月の給食費の口座引き落とし日は、3月16日(月)です。

つきへいせんえいよりひょう  
月平均栄養量

589	25.1	19.9
734	31.3	23.9



はるやすみも  
ぎゅうにゅうをのもう

