3月献立表

日付	曜日	献立名	材料	おやつ
1	金	いなり寿司 〇魚ロッケ 菜の花あえ すまし汁 ゼリー	油揚げ　米　卵　さやえんどう　人参　ごま 白身魚すり身　玉ねぎ　人参　あられ なばな　キャベツ　人参　とうもろこし 麩　大根　人参　干ししいたけ　かいわれだいこん	三色蒸しパン、牛乳 小麦粉　牛乳
4	月	マーボー豆腐 切干大根のサラダ 果物	豆腐　豚ひき肉　人参　玉ねぎ　干ししいたけ　にら　生姜 ハム　切干大根　人参　きゅうり　ごま パイナップル	菓子　牛乳
5	火	〇ミートボール ブロッコリーのサラダ 〇ＡＢＣスープ	合ひき肉　卵　玉ねぎ ツナ　ブロッコリー　キャベツ　人参　とうもろこし ウインナー　マカロニ　キャベツ　玉ねぎ　人参	ハッシュドポテト、牛乳 じゃがいも　片栗粉
6	水	〇れんこん入り揚げぎょうざ 〇ちゃんぽんスープ 卵焼きのあんかけ	豚ひき肉　れんこん　ねぎ　生姜　ぎょうざの皮 中華めん　豚肉　えび　かまぼこ　キャベツ　もやし　人参　きくらげ　生姜　牛乳 卵　ねぎ	菓子　牛乳
7	木	あじの南蛮漬け みそ汁 はちみつバナナヨーグルト	あじ　玉ねぎ　ピーマン　人参 油揚げ　切干大根　人参　小松菜 ヨーグルト　バナナ　はちみつ	お好み焼き、牛乳 豚肉　キャベツ　ねぎ　豆腐 小麦粉　かつお節　青のり
8	金	コロッケ 切干大根のケチャップ炒め ジュリアンスープ	合ひき肉　玉ねぎ　じゃがいも　卵 ウインナー　切干大根　人参　ピーマン 鶏肉　キャベツ　玉ねぎ　人参	菓子　牛乳
11	月	〇ピーマンの肉づめ マカロニサラダ 中華風コーンスープ	ピーマン　合ひき肉　玉ねぎ　人参　卵　牛乳 マカロニ　ツナ　キャベツ　人参　きゅうり 卵　チンゲン菜　白ねぎ　クリームコーン	菓子　牛乳
12	火	〇ビビンバ ワンタンスープ 果物	牛肉　人参　チンゲン菜　もやし　とうもろこし　ごま ワンタンの皮　豚肉　チンゲン菜　人参 清見オレンジ	もち米しゅうまい、牛乳 もち米　豚ひき肉　玉ねぎ　生姜
13	水	〇鶏肉のマーマレード焼き 〇ポテトサラダ わかめスープ	鶏肉　マーマレード ハム　じゃがいも　きゅうり　人参　とうもろこし 豆腐　わかめ　人参　白ねぎ	菓子　牛乳
14	木	お別れ給食 パン 〇りんごバター風味の唐揚げ 〇さけのクリームスープ お楽しみデザート	鶏肉　ごぼう　人参　玉ねぎ　りんご　生姜　トマト　牛乳　パセ さけ　じゃがいも　玉ねぎ　人参　しめじ　ほうれん草　牛乳	菓子　牛乳
15	金	〇てりやきハンバーグ わけぎのぬた みそ汁	合ひき肉　玉ねぎ　卵　粉豆腐 わけぎ　油揚げ　ちくわ もやし　人参　小松菜　わかめ	ドーナツ、牛乳 ホットケーキ粉　豆腐　卵
18	月	〇白身魚のお好み焼き風 豆苗の煮びたし すまし汁	ホキ　かつお節　青のり 油揚げ　白菜　トウミョウ　人参 鶏肉　大根　人参　ごぼう　ねぎ	菓子　牛乳
19	火	〇チキンカレー フレンチサラダ 果物	鶏肉　じゃがいも　玉ねぎ　人参　グリンピース ハム　キャベツ　きゅうり　人参 りんご	肉まん、牛乳 小麦粉　豚ひき肉　玉ねぎ 干ししいたけ　生姜
21	木	がんもどきのそぼろ煮 ほうれん草と人参のごまあえ れんこんチップ	鶏ひき肉　がんもどき　さといも　人参　大根　こんにゃく　枝豆 ほうれん草　キャベツ　人参　ごま れんこん	ピザトースト、牛乳 マフィン　ウインナー　チーズ 玉ねぎ　とうもろこし
22	金	豚肉のみそ炒め 相性汁 カリカリ大豆ののり塩味	豚肉　パプリカ　チンゲン菜　玉ねぎ ベーコン　じゃがいも　玉ねぎ　小松菜　人参　ごぼう　干ししいたけ　牛乳 大豆　青のり	菓子　牛乳
25	月	香味煮 小松菜のごま酢あえ 果物	鶏肉　ちくわ　里芋　人参　こんにゃく　ごぼう　いんげん　白ねぎ　生姜 小松菜　もやし　人参　ごま バナナ	菓子　牛乳
26	火	タンドリーチキン きんぴらごぼう 白菜のスープ	鶏肉　ヨーグルト ごぼう　じゃがいも　こんにゃく　人参　ピーマン　ごま ベーコン　白菜　人参　小松菜	ねじり巻きパン、牛乳 パイ皮　ホットケーキ粉　牛乳
27	水	鶏肉とじゃがいものケチャップ味 チンゲン菜のスープ かみかみふりかけ	鶏肉　じゃがいも　人参　玉ねぎ　たけのこ　しめじ　ピーマン 豚肉　チンゲン菜　玉ねぎ　人参 ちりめん　塩こんぶ　かつお節　ごま	菓子　牛乳
28	木	赤魚の煮つけ フライドポテト 五目みそ汁	あかうお　生姜　大根　小松菜 じゃがいも 豚肉　油揚げ　玉ねぎ　人参　ごぼう　ねぎ	マドレーヌ、牛乳 ホットケーキ粉　卵　バター　牛乳
29	金	鶏肉のごまみそ焼き 春雨サラダ 豆乳汁	鶏肉　ごま ハム　春雨　人参　キャベツ　きゅうり　きくらげ 厚揚げ　玉ねぎ　人参　しめじ　ねぎ　豆乳	菓子　牛乳

※ 行事・材料などの都合により内容が一部変更になることがあります。

主食提供日（白ご飯はいりません）

〇… あおばさんのもう一度食べたい給食リクエスト