



令和7年度3月 給食予定献立表



3月9日 (月)		3月10日 (火)		3月11日 (水)		3月12日 (木)		3月13日 (金)	
献立名/食品名	(Kcal)	献立名/食品名	(Kcal)			献立名/食品名	(Kcal)	献立名/食品名	(Kcal)
【牛乳】 牛乳		【牛乳】 牛乳						【牛乳】 牛乳	
【ご飯】 精白米		【ご飯】 精白米				【ご飯】 精白米		【若ごぼうの炊き込みご飯】 精白米	
【鯖の味噌マヨネーズ焼き】 さわら 本みりん エッグケアマヨネーズ 信州味噌 ごま(いり) 酒		【油淋鶏】 鶏もも肉 塩 こしょう かたくり粉 油 生姜				【タンドリーチキン】 鶏もも肉 豆乳ヨーグルト カレー粉 塩 こしょう 玉葱 生姜 にんにく パプリカ(粉) レモン		ごぼう 人参 刻み油揚げ(冷) 鶏ひき肉 酒 塩 薄口醤油 本みりん 昆布 削り節	
【ほうれん草のからし和え】 ほうれんそう(冷) 白菜 人参 からし(粉) 本みりん 薄口醤油 濃口醤油		にんにく 白ねぎ 酢 酒 濃口醤油 三温糖 ごま油				【野菜サラダ】 人参 キャベツ きゅうり 塩 こしょう 酢 オリーブ油		【大阪しろなの煮びたし】 冷凍絹厚揚げ 人参 おおさかしろな 小松菜 ぶなしめじ 本みりん 薄口醤油 塩 昆布 削り節 こしょう	
【けんちん汁】 木綿豆腐 刻み油揚げ(冷) 大根 人参 里芋 突こんにゃく ごぼう 白ねぎ 昆布 削り節 酒 塩 薄口醤油 ごま油 かたくり粉		【小松菜のごま和え】 小松菜 えのきたけ 人参 ごま(いり) 本みりん 濃口醤油 薄口醤油				【肉野菜スープ】 牛もも肉 酒 油 生姜 セロリー 玉葱 大根 白菜 じゃがいも ほうれんそう(冷) 干し椎茸 塩 こしょう 鶏がらスープ 昆布 薄口醤油 かたくり粉		【豚汁】 豚もも肉 じゃがいも ごぼう 大根 人参 突こんにゃく 白ねぎ 昆布 削り節 麴味噌 信州味噌 かたくり粉	
【春雨と白菜の和風スープ】 豚もも肉 酒 人参 玉葱 白菜 チンゲンサイ スイートコーン(缶) カット春雨 昆布 削り節 塩 こしょう 薄口醤油 油 かたくり粉									
エネルギー(Kcal)	693	エネルギー(Kcal)	770			エネルギー(Kcal)	675	エネルギー(Kcal)	603
たんぱく質(g)	35.4	たんぱく質(g)	31.8			たんぱく質(g)	30.8	たんぱく質(g)	30.6
脂質(g)	25.2	脂質(g)	29.6			脂質(g)	25.5	脂質(g)	18.9
食塩相当量(g)	2.5	食塩相当量(g)	2.1			食塩相当量(g)	2.3	食塩相当量(g)	3.0



