



給食		3月		材料	朝おやつ	おやつ	
1	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き コーンサラダ 昆布のおかか煮 みそ汁		精白米 豚肉 しょうが たまねぎ ビーマン サラダ油 料理酒 みりん 濃口しょうゆ キャベツ コーン にんじん 砂糖 食塩 米酢 こんぶ 削り節 わかめ 青葱 みそ 牛乳 りんご	カミカミ昆布	牛乳 りんご	米谷
2	火	ひな祭りおにぎり てりやきチキン きんぴらごぼう すまし汁 いちご		精白米 鮭フレーク わかめふりかけ 味付けのり 鶏もも肉 料理酒 砂糖 みりん 濃口しょうゆ ごぼう にんじん ビーマン 干しいたけ 赤こんにやく サラダ油 白ごま 味噌豆腐 青葱 薄口しょうゆ 食塩 削り節 こんぶ いちご 牛乳 ビー チジュース クールゼリーの素 白桃缶	キャンディー チーズ	牛乳 ももゼリー	森
3	水	ごはん カレイの煮付け 小松菜のポン酢和え ふかし芋 みそ汁		精白米 カレイ 砂糖 みりん 濃口しょうゆ しょうが こまつ な にんじん えのき 米酢 さつまいも キャベツ 青葱 みそ 削り節 こんぶ 牛乳 もち米 黒ごま	いわしっこ	牛乳 五平餅	山岸
4	木	ふりかけごはん ハンバーグ ひじきとちくわのカレー炒め みそ汁 バナナ		精白米 ふりかけ 合ミンチ たまねぎ ビーマン じゃがいも 味噌豆腐 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース ひじき 特輪 にんじん 砂糖 濃口しょうゆ みりん サラダ油 カレー粉 だいこん 青葱 みそ 削り節 こんぶ パナナ 牛乳 食パン かぼちゃ 上新粉 豆乳	ブルー	牛乳 かぼちゃのクリームサンド	太田
5	金	ごはん タラの甘辛揚げ 大根のナムル ブロッコリーのゆかり和え すまし汁		精白米 たら 片栗粉 サラダ油 しょうが 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 白ごま だいこん にんじん こまつな 米酢 ごま油 ブロッコリー ゆかり えのき みつば 薄口しょうゆ 食塩 削 り節 こんぶ 牛乳 ヨーグルト みかん缶 バイン缶	カミカミ昆布	牛乳 フルーツヨーグルト	森
8	月	ピラフ 内団子の白菜スープ りんご		精白米 シーチキン たまねぎ ミックスベジタブル 鶏がらス ープの素 薄口しょうゆ 豚ミンチ 青葱 料理酒 食塩 片栗粉 はくさい にんじん こまつな はるさめ みりん りんご 牛乳 さつまいも マーガリン 砂糖	カミカミ昆布	牛乳 スイートポテト	中野
9	火	ごはん サワラの磯部焼き もやしのカレーソテー きゃべつの漬漬け みそ汁		精白米 さわら 料理酒 みりん 濃口しょうゆ 青のり 上新粉 もやし にんじん ビーマン サラダ油 カレー粉 キャベツ 米 酢 砂糖 こまつな うす揚げ みそ こんぶ 削り節 牛乳 白玉 粉 胡越豆腐 片栗粉	キャンディー チーズ	牛乳 みたらし団子	米田
10	水	ごはん 内じゃが トマトときゅうりの中華和え じゃこのマリネ みそ汁		精白米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 赤こんにやく いんげん サラダ油 砂糖 濃口しょうゆ みりん トマト きゆ うり わかめ 米酢 ごま油 かえりちりめん 白ごま えのき さつまいも 青葱 削り節 こんぶ みそ 牛乳 食パン レモン 汁 マーガリン	いわしっこ	牛乳 レモンラスク	太田
11	木	ごはん サケのみそマヨネーズ焼き ひじきと豆の彩りサラダ ブロッコリーのかつお和え すまし汁		精白米 さけ みそ マヨドレ ひじき 鶏ささみ 大豆 にんじ ん コーン 赤パプリカ 砂糖 濃口しょうゆ みりん サラダ油 米酢 ブロッコリー かつお節 しめじ たら 薄口しょうゆ 食 塩 削り節 こんぶ 牛乳 上新粉 胡越豆腐 ベーキングパウダ ー かぼちゃ	ブルー	牛乳 米粉のかぼちゃドーナツ	山岸
12	金	巻き寿司 三種 すまし汁 いちご		精白米 こんぶ 米酢 砂糖 食塩 焼きのり シーチキン コ ーン マヨドレ 納豆 はくさい にんじん ほうれん草 塩昆布 濃口しょうゆ 豚肉 たまねぎ みりん たくあん だいこん みつば 薄口しょうゆ 削り節 いちご 牛乳 パナナ 上新粉 ベーキングパウダー ココア サラダ油 豆乳	カミカミ昆布	牛乳 バナナココアマフィン	中野
15	月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ゆかり和え 昆布のおかか煮 みそ汁		精白米 鶏もも肉 米酢 濃口しょうゆ 砂糖 キャベツ にんじ ん シーチキン ゆかり こんぶ 削り節 だいこん 青葱 みそ 牛乳 さつまいも	カミカミ昆布	牛乳 蒸しいも	米谷

		ごはん さわらのごま味噌焼き	精白米 さわら みそ 濃口しょうゆ 砂糖 白ごま 料理酒 しょうゆが 大豆 油揚げ ごんにやく れんこん にんじん いんげん みりん わかめ 青葱 薄口しょうゆ 食塩 ごんぶ 削り節 オレンジ 牛乳 ホットケーキミックス ホイップクリーム みかん缶 いちご	キャンディー チーズ	牛乳 スペシャルホットケーキ	
16	火	五豆 すまし汁 オレンジ				太田
		カレーライス フルーツサラダ キャンディチーズ	精白米 鶏もも肉 鍋レバー ジャがいも たまねぎ にんじん ビーマン カレーウ スターソース 濃口しょうゆ 鶏がらスープの素 バイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり 米粉 サラダ油 キャンディチーズ 牛乳 ホットケーキミックス かぼちゃ 豆乳	いわしっこ	牛乳 かぼちゃケーキ	
17	水					森
		ごはん 唐揚げ 切干大根とツナのサラダ ブロッコリーのかつお和え みそ汁	精白米 鶏もも肉 しょうが にんにく 食塩 こしょう 濃口しょうゆ みりん 片栗粉 サラダ油 切干しだいこん きゅうりにんじん シーチキン 米粉 砂糖 ごま油 ブロccoliリー かつお節 ごまつな うす揚げ みそ ごんぶ 削り節 牛乳 オレンジジュース ラールゼリーの素	ブルー	牛乳 みかんゼリー	
18	木					中野
		ふりかけごはん アジのパン粉焼き 春雨の酢の物 煮豆 すまし汁	精白米 ふりかけ アジ マヨドレ 食塩 パン粉 青のり 春雨 キャベツ にんじん 白ごま 酢 砂糖 大豆 しょうゆ しめじ なら 削り節 ごんぶ 牛乳 食パン りんごジャム	カミカミ昆布	牛乳 りんごジャムサンド	
19	金					森
		ごはん 豚肉のりんごソース煮 もやしのおかか和え トマト すまし汁	精白米 豚肉 たまねぎ りんご しょうが 料理酒 濃口しょうゆ みそ もやし にんじん かつお節 みりん トマト えのき みつば 薄口しょうゆ 食塩 削り節 ごんぶ 牛乳 食パン マーガリン 粉チーズ 青のり	カミカミ昆布	牛乳 カルシウムワスラ	
22	月					太田
		マーボー丼 わかめスープ バナナ	精白米 木綿豆腐 豚ミンチ しょうが にんじん たまねぎ にごま油 水 砂糖 濃口しょうゆ みそ 片栗粉 わかめ 青葱 薄口しょうゆ 鶏がらスープの素 バナナ 牛乳 小麦粉 白ごま きな粉 サラダ油	キャンディー チーズ	牛乳 ごまクッキー	
23	火					米谷
		ふりかけごはん カレイの照り焼き 酢みそ和え かぼちゃのソテー すまし汁	精白米 ふりかけ カラスカレイ みりん 濃口しょうゆ シーチキン にんじん キャベツ みそ 砂糖 米粉 かぼちゃ 木綿豆腐 青葱 薄口しょうゆ 食塩 削り節 ごんぶ 牛乳 高野豆腐 ちりめんじゃこ ひじき 片栗粉	いわしっこ	牛乳 高野とひじきのおやき	
24	水					山岸
		ごはん チンジャオロース わかめサラダ みそ汁 りんご	精白米 豚肉 茹で竹の子 にんじん ビーマン 赤パブリカ 料理酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 食塩 濃口しょうゆ ごま油 わかめ ブロccoliリー コーン 米粉 キャベツ 青葱 みそ 削り節 ごんぶ りんご 牛乳 さつまいも 上新粉	ブルー	牛乳 もちもち芋まんじゅう	
25	木					中野
		ごはん サワラの香り焼き 酢の物 コーンソテー みそ汁	精白米 さわら 砂糖 濃口しょうゆ 料理酒 みりん しらす干し きゅうり にんじん キャベツ 白ごま 米粉 食塩 コーン たまねぎ しめじ 青葱 みそ 削り節 ごんぶ 牛乳 フルーチェ	カミカミ昆布	牛乳 フルーチェ	
26	金					森
		ごはん 鶏肉の梅焼き ポテトサラダ すまし汁 オレンジ	精白米 鶏もも肉 梅干し みそ みりん 砂糖 ジャがいも キャベツ きゅうり にんじん 米粉 マヨドレ 食塩 こしょう えのき みつば 薄口しょうゆ 削り節 ごんぶ オレンジ 牛乳 片栗粉	カミカミ昆布	牛乳 みるくくずもち	
29	月					太田
		ごはん 鮭の塩焼き 高野豆腐のごま和え 青のりポテト みそ汁	精白米 さけ 食塩 高野豆腐 はくさい にんじん 白ごま 濃口しょうゆ 砂糖 米粉 ごま油 ジャがいも 青のり たまねぎ かぼちゃ 青葱 みそ 削り節 ごんぶ 牛乳 りんごジュース ラールゼリーの素	キャンディー チーズ	牛乳 りんごゼリー	
30	火					中野
		味噌煮込み風うどん ちくわともやしの磯辺和え バナナ	うどん 豚肉 はくさい にんじん しいたけ 青葱 みりん しょうゆ 砂糖 みそ 食塩 もやし ビーマン 焼き竹輪 きざみのり バナナ 牛乳 ジャがいも 片栗粉 薄力粉 チーズ	いわしっこ	牛乳 ボンダケーキ	
31	水					米谷