



日付	朝おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉や骨になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1・15	水 みかん缶 みかん缶	雑穀ごはん とり団子のトマト煮 マヨネーズ和え みそ汁	大学いも さつまいも 砂糖 油	鶏ひき肉 ツナ・缶	雑穀ごはん 片栗粉 油 砂糖 マヨドレ じゃがいも みそ	玉ねぎ えのき パブリカ なす トマト缶 キャベツ ほうれん草 こんぶ にんじん 長ねぎ
2・16	木 バナナ バナナ	雑穀ごはん 豚と野菜の炒め物 ひじきの煮物 みそ汁	にらせんべい 米粉 なら 干し桜えび	豚こま 油あげ みそ	雑穀ごはん 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 こんぶ にんじん 芽ひじき しめじ はくさい 玉ねぎ
7・20	火 せんべい せんべい	雑穀ごはん 鮭の野菜蒸し かぼちゃの含め煮 すまし汁	蒸しパン・黒豆 米粉 豆乳・無調整 砂糖 油 黒豆	鮭 木綿豆腐 みそ	雑穀ごはん 砂糖 油	キャベツ パブリカ こんぶ かぼちゃ いんげん にんじん だいこん わかめ
8・21	水 バナナの スティックケーキ スティックケーキ	雑穀ごはん 豚の生姜焼き 春野菜サラダ みそ汁	フルーツゼリー ゼリー パイン・缶	豚こま ツナ・缶 みそ	雑穀ごはん 片栗粉 油 砂糖 コーン ごま油 じゃがいも	玉ねぎ しめじ にんじん キャベツ チンゲン菜 生姜 ほうれん草 こんぶ
9・23	木 豆乳ヨーグルト 豆乳ヨーグルト ジャム	雑穀ごはん とりと根菜の炒め煮 酢の物 みそ汁	さつまいももち さつまいも 砂糖	鶏もも肉 しらす 油あげ みそ	雑穀ごはん 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油	だいこん いんげん わかめ きゅうり キャベツ もやし にんじん こんぶ
10・24	金 カットゼリー カットゼリー	雑穀ごはん ふんわり焼き 野菜炒め みそ汁	おにぎり・キャベツ 雑穀ごはん キャベツ かつお節 ごま油	木綿豆腐 鶏ひき肉 鮭フレーク みそ	雑穀ごはん 片栗粉 油 マヨドレ 砂糖 さつまいも	長ねぎ 芽ひじき 小松菜 にんじん ブロッコリー パブリカ 玉ねぎ しめじ こんぶ
11・25	土 豆乳 豆乳・調整	ツナカレー スープ	せんべい せんべい	ツナ・缶 木綿豆腐	雑穀ごはん コーン じゃがいも 砂糖 カレー粉	玉ねぎ にんじん キャベツ パブリカ ほうれん草 ソース ケチャップ
13・27	月 フルーツ豆乳 豆乳・無調整 リンゴジュース	雑穀ごはん さわら照り焼き 煮浸し みそ汁	おにぎり・おかか 雑穀ごはん かつお節 青のり	さわら 油あげ みそ	雑穀ごはん 油 砂糖	しめじ 玉ねぎ 小松菜 いんげん にんじん こんぶ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ
14	火 いちごの スティックケーキ スティックケーキ	炒り豆腐丼 みそ汁	さつまいもぜんざい さつまいも ゆであずき	木綿豆腐 みそ	雑穀ごはん 砂糖 ごま油 じゃがいも	長ねぎ いんげん えのき パブリカ こんぶ 玉ねぎ
17・31	金 せんべい せんべい	雑穀ごはん 煮魚 ごま和え みそ汁	マフィン・ごま 米粉 豆乳・無調整 砂糖 油 ごま	カレイ 木綿豆腐 みそ	雑穀ごはん 砂糖	にんじん かぼちゃ チンゲン菜 こんぶ いんげん 玉ねぎ だいこん わかめ
18	土 豆乳 豆乳・調整	鮭チャーハン すまし汁	せんべい せんべい	鮭フレーク 油あげ	雑穀ごはん 油 さつまいも	長ねぎ パブリカ いんげん にんじん 玉ねぎ こんぶ
22	水 みかん缶 みかん缶	お誕生会	いものみそ焼き じゃがいも 油 みそ	お楽しみに		
28	火 いちごの スティックケーキ スティックケーキ	炒り豆腐丼 切り干し煮物 みそ汁	さつまいもぜんざい さつまいも ゆであずき	木綿豆腐 みそ ツナ・缶	雑穀ごはん 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも	長ねぎ いんげん えのき パブリカ こんぶ にんじん 切干しだいこん チンゲン菜 玉ねぎ
29	水 みかん缶 みかん缶	雑穀ごはん 豚みそ炒め いもの照り煮 すまし汁	玉ねぎもち 米粉 玉ねぎ にんじん 油 みそ 砂糖	豚こま 油あげ みそ	雑穀ごはん 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン にんじん なす 芽ひじき こんぶ キャベツ ほうれん草
30	木 バナナ バナナ	雑穀ごはん チキンカレー さつまいもオレンジ煮 もやしサラダ	フルーツヨーグルト 豆乳ヨーグルト みかん・缶 りんご・缶 パイン・缶	鶏もも肉 ツナ・缶 みそ 豆乳・無調整	雑穀ごはん 米粉 カレー粉 砂糖 じゃがいも さつまいも	にんじん 玉ねぎ 小松菜 もやし オレンジジャム 生姜 ソース ケチャップ

日差しも暖かくなり、風が爽やかな季節です。  
春のみずみずしい野菜を使った給食を作ります。  
新しい生活の中で『給食』が楽しい時間となり  
おいしく食べてもらえる嬉しです。

栄養士 銭坂紀子

- ※ マヨドレ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。
- ※ 午後のおやつは手作りおやつです。
- ※ 献立は都合により変更する場合があります。

栄養価 (1日平均)
エネルギー: 432.8 kcal
たんぱく質: 16.9g
脂質: 11g
塩分: 1.7g

