



2024年3月 月間献立予定表



※食材の入荷状況・価格変動により献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

日付	朝食	昼食	夕食	成分値 (一日計)
3/1 (金)	パン コンソメスープ カリフラワーのコンソメ煮 お豆和え物 果物 牛乳	お赤飯 味噌汁 赤魚の煮付け キャベツと厚揚げのおかか風味 なめ茸おろし	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 里芋のねぎ味噌和え えびとピーマンのマリネ	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 55.1 g 食塩相当量 9.2 g カルシウム 655 mg
3/2 (土)	ご飯 味噌汁 竹輪と野菜の炒め物 高野とひじきの煮物 漬物 牛乳	ご飯 中華風コンソメスープ 豚肉オイスター炒め 海鮮しゅうまい きゅうりの和え物	ご飯 味噌汁 たらのマヨコーン焼き 竹の子煮 蒸し鶏と卵の和え物	エネルギー 1521 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 49 g 食塩相当量 8.2 g カルシウム 639 mg
3/3 (日)	ご飯 味噌汁 ツナじゃが ゆずもずく 漬物 牛乳	ちらし寿司 すまし汁 菜の花の酢みそ和え あずきプリン	ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き キャベツとしらすのソテー れんこんの黒ごま和え	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 55.2 g 脂質 44.8 g 食塩相当量 7.9 g カルシウム 451 mg
3/4 (月)	パン コンソメスープ スクランブルエッグ ブロッコリーの味噌マヨ風味 果物 牛乳	豚丼 味噌汁 はんぺんと野菜のパターソテー もやしの和え物	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き ゆず香る大根そぼろ揚げ 中学いも	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 58.3 g 食塩相当量 7.2 g カルシウム 556 mg
3/5 (火)	ご飯 味噌汁 野菜の旨煮 きのこ人参の白和え 昆布豆 牛乳	チキンライス メンチカツ コンソメスープ 果物	ご飯 味噌汁 シルバーの菜種焼き 切干大根の炒め煮 青菜の和え物	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 51.3 g 食塩相当量 6.6 g カルシウム 446 mg
3/6 (水)	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 なます 佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 サイコロステーキ風 野菜天の海老あんかけ いんげんのツナ和え	ご飯 味噌汁 ぶりんの照焼き 中華ビーフン 柔らかごぼうの柚子こしょう和え	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 58.4 g 食塩相当量 7.2 g カルシウム 403 mg
3/7 (木)	ご飯 味噌汁 鶏のすき煮 もやしの塩昆布和え たい味噌 牛乳	芋煮うどん オクラおかか和え ソイサラダ 黒みつヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のさっぱり炒め カリフラワーの豆乳煮 菜の花のごま和え	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 64.4 g 脂質 47 g 食塩相当量 7.7 g カルシウム 849 mg
3/8 (金)	パン コーンポタージュ ジャーマンポテト ブロッコリーパスタ 果物 牛乳	ご飯 みぞれつみれ汁 鶏肉の甘酢野菜あん さつま芋の煮物 冷奴	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 小松菜の炒め物 わかめと胡瓜の酢の物	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 48.4 g 食塩相当量 7.4 g カルシウム 519 mg
3/9 (土)	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージソテー ほうれん草のきな粉和え 漬物 牛乳	そぼろ&エビマヨ丼 味噌汁 お豆サラダ フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 骨までパクっと!にしん蒲焼き 厚焼き玉子 白菜の生姜和え	エネルギー 1502 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 52.4 g 食塩相当量 6.8 g カルシウム 414 mg
3/10 (日)	ご飯 味噌汁 心と野菜天の煮物 なたね和え ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 十和田バラ焼き 赤魚の味噌歯焼焼き 坦々風春雨 キャベツとカニカマのマヨあえ	ご飯 すまし汁 赤魚の味噌歯焼焼き いんげんと豚肉の塩だれ炒め うの花	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 54.1 g 食塩相当量 6.7 g カルシウム 495 mg
3/11 (月)	パン コンソメスープ 茄子のトマト煮 カリフラワーとパプリカのマリネ 果物 牛乳	とろろしらす丼 味噌汁 ひじきサラダ オレシゼリー	ご飯 味噌汁 揚げないヤンニョムチキン 松葉しぐれ 春菊の白和え	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 55 g 食塩相当量 8 g カルシウム 480 mg
3/12 (火)	ご飯 味噌汁 冬瓜と油揚げの煮物 おくらと柚子和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 照焼きハンバーグ 里芋の煮物 大根サラダ	ご飯 味噌汁 豆乳味噌汁 さわらの塩焼き もつ煮 もやし和え物	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 55.6 g 食塩相当量 7.4 g カルシウム 410 mg
3/13 (水)	ご飯 味噌汁 さつま揚げの生姜炒め 青菜とさつま芋のごま和え 漬物 牛乳	豚汁うどん まぜご飯 白菜の浅漬け りんごゼリー	ご飯 味噌汁 ほっけの一夜干し焼き 肉じゃが いんげんの南蛮和え	エネルギー 1502 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 35.8 g 食塩相当量 6.2 g カルシウム 450 mg
3/14 (木)	ご飯 味噌汁 骨までパクっと!炙りいわし キャベツの彩りおかか和え 漬物 牛乳	キーマカレー コーンポタージュ カリフラワーサラダ シュウクリーム	ご飯 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め 竹の子とちくわの煮物 人参のナムル	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 43.8 g 食塩相当量 7.8 g カルシウム 693 mg
3/15 (金)	パン コンソメスープ はんぺんとほうれん草のクリーム煮 マカロニサラダ 果物 牛乳	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 卵の中華炒め ささみ和え	ご飯 味噌汁 ほっけの海苔マヨ焼き あさりとうり炒め 里芋のツナ和え	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 63.1 g 食塩相当量 7.3 g カルシウム 411 mg
3/16 (土)	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の黒胡椒炒め 納豆 漬物 牛乳	いなり寿司 味噌汁 かぼちゃ煮 いんげんのお浸し きなこプリン	ご飯 味噌汁 鶏のゆず焼き きのこ油揚げの甘辛煮 小松菜のピーナッツ和え	エネルギー 1499 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 43.7 g 食塩相当量 8.5 g カルシウム 456 mg

日付	朝食	昼食	夕食	成分値 (一日計)
3/17 (日)	ご飯 味噌汁 厚揚げの卵とじ なます ふりかけ 牛乳	ご飯 すまし汁 豚肉のネギ味噌 白菜とかにかまの中華煮 わさびもずく	ご飯 味噌汁 ぶりんの塩こうじ焼き 茄子のそぼろ煮 長芋おくら	エネルギー 1497 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 54.1 g 食塩相当量 7.7 g カルシウム 395 mg
3/18 (月)	パン コーンポタージュ カレー仕立てのじゃがいも煮 ブロッコリーのフレンチサラダ 果物 牛乳	牛丼 味噌汁 厚焼き玉子 グレープゼリー	ご飯 味噌汁 シルバーの照焼き かぶベーコン炒め 青菜のごま和え	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 52.3 g 食塩相当量 8.3 g カルシウム 628 mg
3/19 (火)	ご飯 味噌汁 豚肉とごぼうの甘煮 白菜ゆかり和え 佃煮 牛乳	ご飯 中華風コンソメスープ 点心盛合わせ カリフラワーのソテー 小松菜とちくわの中華和え	ご飯 味噌汁 塩だれチキン いわし団子と野菜の煮物 きゅうりの和え物	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 48.3 g 食塩相当量 8.6 g カルシウム 373 mg
3/20 (水)	ご飯 味噌汁 骨までパクっと!真あじ焼き蒲焼干し なめ茸和え たい味噌 牛乳	うどん かき揚げ 温泉卵 おはぎ	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 茄子とちくわのソテー 人参のたらこ和え	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 49.5 g 食塩相当量 8.7 g カルシウム 349 mg
3/21 (木)	ご飯 味噌汁 けんちん煮 納豆 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 チーズクロquette 白菜のツナ和え お豆とひじきのごまサラダ	ご飯 すまし汁 さわらの西京焼き だけのこ土佐煮 ほうれん草のくろみ和え	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 53.9 g 脂質 60.3 g 食塩相当量 8.1 g カルシウム 447 mg
3/22 (金)	パン コンソメスープ 大豆のトマト煮 タルタルサラダ 果物 牛乳	ほたて風味玉子丼 味噌汁 カリフラワーの梅酢和え きなこヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏の照焼き 厚揚げの旨煮 さつま芋のレモン漬け	エネルギー 1516 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 54.3 g 食塩相当量 7.8 g カルシウム 537 mg
3/23 (土)	ご飯 味噌汁 はんぺんと鶏むねの明太子あんかけ とろろ 昆布豆 牛乳	豚丼 味噌汁 さつま揚げの生姜炒め 冷奴	ご飯 味噌汁 たら韓国風焼き かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草の卵の花	エネルギー 1497 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 44.1 g 食塩相当量 8.7 g カルシウム 595 mg
3/24 (日)	ご飯 味噌汁 やわらか肉団子煮 小松菜とえのきの和え物 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 牛じゃが えびと野菜の塩炒め オクラおかか和え	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 卵炒め 大根和え物	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 51.9 g 食塩相当量 7.9 g カルシウム 396 mg
3/25 (月)	パン コーンポタージュ キャベツとベーコンのソテー わかめの青じそサラダ 果物 牛乳	中華丼 ワンタンスープ ブロッコリーのおかかマヨ和え 杏仁フルーツ	ご飯 味噌汁 メルルーサのゆず塩焼焼き きんぴらごぼう 温泉卵	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 60.1 g 食塩相当量 8.5 g カルシウム 460 mg
3/26 (火)	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 ほうれん草の磯あえ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 チキンのホワイトソース カリフラワーのかい風味あん たらもサラダ	ご飯 味噌汁 ほっけの醤油焼き 揚げしんじょうと茄子の煮物 ひじきの白和え	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 64.8 g 脂質 49.3 g 食塩相当量 9.2 g カルシウム 693 mg
3/27 (水)	ご飯 味噌汁 かぶのそぼろ煮 ツナおろし カフェオレプリン	たぬきつねそば 小松菜とわかめの酢味噌和え ツナおろし カフェオレプリン	ご飯 味噌汁 カリバタチキン キャベツの炒め煮 さつま芋と干しエダマメのサラダ	エネルギー 1516 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 52.9 g 食塩相当量 8.3 g カルシウム 474 mg
3/28 (木)	ご飯 味噌汁 厚揚げと玉葱の青海苔あんかけ さかな缶の和え物 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 豚とキャベツのソース炒め ひじきと大豆の煮物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 ぶりんの生姜煮 カリフラワーのカレー風味 人参の塩昆布和え	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 54.8 g 食塩相当量 7.8 g カルシウム 733 mg
3/29 (金)	パン コンソメスープ ジャーマンポテト 彩りコールスロー 果物 牛乳	ご飯 味噌汁 十和田バラ焼き 豆腐のきのこ和え ゆずもずく	ご飯 味噌汁 鮭のおろし煮 肉団子とインゲンの和浸し おくらとほうれん草の和え物	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 52.4 g 脂質 68 g 食塩相当量 8.1 g カルシウム 381 mg
3/30 (土)	ご飯 味噌汁 骨までパクっと!炙りいわし キャベツの彩りおかか和え 漬物 牛乳	キーマカレー コーンポタージュ カリフラワーサラダ シュウクリーム	ご飯 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め 竹の子とちくわの煮物 人参のナムル	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 50.1 g 食塩相当量 7.8 g カルシウム 383 mg
3/31 (日)	パン コンソメスープ はんぺんとほうれん草のクリーム煮 マカロニサラダ 果物 牛乳	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 卵の中華炒め ささみ和え	ご飯 味噌汁 ほっけの海苔マヨ焼き あさりとうり炒め 里芋のツナ和え	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 63.1 g 食塩相当量 7.3 g カルシウム 411 mg

