



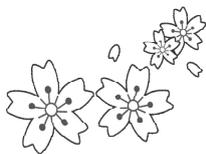
2021年度

3月 献立表

作新学院小学部

日	曜	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)	
				肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)	
1	火	食パン りんごジャム ミルメーク	牛乳	ハンバーグ デミソース トマトスープ グリーンサラダ イタリアンドレッシング	ハンバーグ ウインナー	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー アスパラ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	食パン りんごジャム ミルメーク じゃがいも	油 ドレッシング	611.2 24.6 26.8 2.6
2	水	ボロネーゼ	牛乳	チーズオムレツ キャベツとパプリカのサラダ 香味たまねぎドレッシング プリン(乳卵不使用)	チーズオムレツ 豚ひき肉	牛乳 粉チーズ バター	にんじん パプリカ	玉ねぎ キャベツ	スパゲッティ プリン	油 ドレッシング	644.4 30.4 27.1 2.4
3	木	バーガーパン ひな祭り献立	牛乳	チキン照り焼き クラムチャウダー ゆで野菜 ひなあられ	チキン照り焼き ベーコン	牛乳 あさり	にんじん	玉ねぎ キャベツ	バーガーパン じゃがいも ひなあられ	油 ドレッシング	607.2 25.7 29.5 3.2
4	金	ごはん 受験生応援献立	牛乳	とんかつ ミニソース けんちん汁 コーンサラダ いよかんゼリー	とんかつ 豆腐	牛乳	にんじん	大根 ごぼう ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	米 さといも こんにやく いよかんゼリー	油 ドレッシング	682 20.7 19.1 2.1
7	月	ごはん 野菜ふりかけ	牛乳	さばのみそ煮 筑前煮 豆腐とわかめのみそ汁	さばのみそ煮 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	野菜ふりかけ しいたけ ごぼう れんこん たけのこ ねぎ	米 こんにやく		658.6 26.7 20.4 2.1
8	火	コッペパン いちごミックスジャム	牛乳	チキンのオープン焼き ほうれん草と卵のスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ フレンチドレッシング	チキンのオープン焼き 鶏卵 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー キャベツ	コッペパン いちごミックスジャム	ドレッシング	564.8 26.5 27.2 2.6
9	水	ごはん 中等部リクエスト	牛乳	ポークカレー ポテトサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり	米 じゃがいも ヨーグルト	油 カレールウ ドレッシング	755 23.8 23.2 2.1
10	木	みそラーメン	牛乳	中華めん ピザまん 海藻サラダ 青じそドレッシング	豚肉 ちくわ	牛乳 バター わかめ	にんにく	もやし キャベツ ねぎ きくらげ	ラーメン ピザまん	油 ドレッシング	603.8 25 21.5 3.3
11	金	米粉パン ごまクリーム	牛乳	白身魚フライ ミニソース ポークビーンズ ほうれん草のソテー	白身魚フライ 鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのき	米粉パン ごまクリーム ペンネ じゃがいも	油 オリーブ油	603.4 25.9 28.1 3
14	月	小学部リクエスト 赤飯 ごま塩	牛乳	鶏肉のから揚げ ピリ辛みそ汁 シルバーサラダ フレンチドレッシング ハーゲンダッツ	鶏肉のから揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん	大根 ねぎ にんにく しょうが きゅうり	米 こんにやく さといも 春雨 ハーゲンダッツ	油 ドレッシング	937.2 28.7 35.9 2.9
15	火	卒業式									
16	水	ごはん	牛乳	八宝菜 ベジまん もやしとにらのナムル	ベジまん 豚肉 いか えび うずら卵	牛乳	にんじん にら	キャベツ 白菜 玉ねぎ きくらげ もやし 大豆もやし	米	油 ごま ドレッシング	695.1 31 19.2 1.7
17	木	クロワッサン	牛乳	えびカツ ミニソース コーンスープ シーザーサラダ シーザードレッシング ミックスフルーツゼリー	えびカツ	牛乳	にんじん	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ きゅうり	クロワッサン クルトン ミックスゼリー	油 ドレッシング	725.3 20.4 33.6 3

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。



6年生のみなさん

ご卒業おめでとうございます。

卒業しても、給食の味を忘れないで下さいね。

