

3月16日～31日 給食献立表

令和7年

ふつう食・一口大食

日 曜	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
16 日	食パン 牛乳 きゃべつのサラダ	米飯 白菜と豚バラの煮物 かにの酢の物 里芋の煮ころがし ふりかけ		米飯 赤魚酒粕焼き 切り干し大根の煮物 うの花の炒り煮 パナナ
17 月	卵雑炊 なます きざみキュウリ漬け ヨーグルト	米飯 とり包み焼き 白和え かきたま汁 なすび漬	黒ごまプリン	米飯 ミートローフ マセドアンサラダ 菜の花のソテー フルーツ（白桃缶）
18 火	米飯 みそ汁（かぼちゃ） ほうれん草ピーナツあえ しその実漬	米飯 チキンチーズ大葉巻きフライ トマトのサラダ 具沢山汁 野沢菜漬		米飯 野菜炒め れんこんサラダ 小松菜煮付 フルーツ（パイン缶）
19 水	食パン 牛乳 かに風味サラダ	米飯 鮭のチャンチャン焼き 春菊のごまあえ 蒸しシュウマイ マンゴー		米飯 鶏のやわらか煮 ハッシュドポテト 野菜のポトフ しその実漬
20 木	米飯 みそ汁（豆腐） 春菊とゆばの煮浸し あみえび佃煮	米飯 カレイチーズ焼き たらこスパゲッティ ミモザサラダ 赤かぶ漬け	おはぎ	米飯 スペイン風オムレツ キャベツの炒め煮 いかサラダ フルーツ（白桃缶）
21 金	食パン 牛乳 ブロッコリーサラダ	炊き込みご飯 とうがんのそぼろ煮 かす汁 黄桃缶		米飯 鶏のさっぱり煮 チンゲン菜ソテー 大根の煮浸し 白菜漬
22 土	米飯 みそ汁（白菜） 温泉たまご のり佃煮	チキンカレー 和風サラダ ヨーグルト		米飯 香焼魚 キャベツゴマ和え たこ焼き きゅうり漬
23 日	食パン 牛乳 マカロニサラダ	米飯 松風焼き ほうれんそうめた なすび厚あげ煮 ふりかけ		米飯 ほうれん草オムレツ 野菜炒め ポトフ マンゴー
24 月	かに雑炊 きゃべつ 彩酢の物 ヨーグルト しその実漬	にぎり寿司 シーチキンサラダ 赤だし フルーツ（白桃缶）	ねりきり（花の風）	米飯 とんかつ トマトのサラダ 菜の花のソテー ふりかけ
25 火	米飯 みそ汁（さつま芋） ほうれん草のからし和え しば漬	米飯 お好み焼き 野菜サラダ パナナ		米飯 照り焼きつくね かぶらえびそぼろあんかけ 小松菜煮付 なす漬
26 水	食パン 牛乳 ポテトサラダ	米飯 芋子煮 菜の花の白和え いわしの梅煮 ふりかけ		米飯 赤魚の西京焼き 五目煮 なます フルーツ（白桃缶）
27 木	米飯 みそ汁（大根） 玉子焼き のり佃煮	米飯 カレームニエル カリフラワーのマリネ ミネストローネ フルーツ（白桃缶）	きんとん	米飯 豚肉のピリ辛煮 ピーマン きゅうりのナムル さくら漬
28 金	食パン 牛乳 ブロッコリーサラダ	米飯 牛肉の甘辛煮 ふろふき大根 若竹汁 マンゴー		米飯 えびマヨ 大根トマトのサラダ ほうれん草のソテー きざみキュウリ漬
29 土	米飯 みそ汁（豆腐） 白菜ポン酢あえ りかけ	米飯 チヂミ 松菜煮浸し みかん缶	小	米飯 鶏肉からあげ とうがんのベーコン煮 菜の花のソテー 白菜漬
30 日	食パン 牛乳 きゃべつのサラダ	米飯 酢鰯 ほうれん草香味和え かぶらの煮物 きゅうり漬		米飯 たららの煮付 ハ宝菜 ひじき豆 フルーツ（白桃缶）
31 月	芋粥 菜の花と人参の辛子和え しその実漬 ヨーグルト	米飯 豚肉しょうが焼き なすびごまあえ すまし汁（そうめん） みかん缶	今川焼	米飯 ポテトオムレツ シーフードサラダ 小松菜バター醤油炒め ふりかけ

☆ 平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1438 kcal	59.0 g	35.0 g	545 mg	8.7 mg	612 μg	0.74 mg	0.66 mg	94 mg