



3月予定献立表

高岡市立牧野小学校

日	曜日	行事	主食	牛乳	副食	主な食品			エネルギー たんぱく質 しぼ
						血や肉のもとになるもの あ か	熱や力のもとになるもの き	からだの調子をととのえるもの み ど り	
1	火		ごはん 	 ぱんげの唐揚げ 中華風大豆の旨煮 高岡野菜のあったか汁	オレンジ	牛乳 ぱんげ 牛肉 大豆 豆腐 鶏肉	ごはん 油 サラダ油 砂糖 里芋 ごま油	生姜 ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 ビーマン ごぼう こんにゃく ねぎ オレンジ	610 kcal 24.6 g 18.7 g
2	水		1/2コッペパン 	 ソフト麺のミートソースかけ オムレツ フルーツヨーグルトあえ	小魚アーモンド	牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 オムレツ ヨーグルト 小魚	1/2コッペパン ソフト麺 サラダ油 砂糖 でんぶん アーモンド	生姜 玉ねぎ 人参 バセリ マッシュルーム りんご缶 バイン缶 みかん缶 もも缶 レーズン バナナ	706 kcal 27.5 g 17.3 g
3	木	ひな祭り 献立	ちらし寿司 	 えびフライ 白菜の昆布漬 手まり麩のすまし汁	ひなゼリー	牛乳 鶏糸卵 えびフライ 昆布 巻き湯葉 豆腐 花かつお 出し昆布	すしめし 砂糖 油 てまり麩 ひなゼリー	人参 たけのこ 枝豆 コーン 白菜 人参 えのきたけ ねぎ	599 kcal 21.0 g 15.3 g
4	金		食パン 	 豚肉のジャンロー キャベツのもちもちスープ 国吉りんごジャム		牛乳 豚肉	食パン 砂糖 じゃが芋 白玉団子 国吉りんごジャム	生姜 玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ 干し椎茸	602 kcal 24.9 g 15.6 g
7	月		ごはん 	 ふくらぎのみりん焼き 青菜の湯葉あえ じゃがいもとえのきのみそ汁	納豆	牛乳 ぶくらぎ 巻き湯葉 油揚げ 味噌 煮干し 納豆	ごはん 白ごま 砂糖 じゃが芋	生姜 ほうれん草 もやし えのきたけ ねぎ	679 kcal 30.4 g 24.3 g
8	火		ごはん 	 鮭の塩焼き 茎わかめの金平 高岡のお煮しめ	とろろ昆布	牛乳 鮭 茎わかめ ベーコン 厚揚げ さつま揚げ うるめ削り とろろ昆布	ごはん サラダ油 砂糖 白ごま じゃが芋 銀杏 砂糖	ごぼう こんにゃく 人参 大根 たけのこ いんげん	640 kcal 29.0 g 17.8 g
9	水		揚げパン 	 あらびきウィンナー 三色ナムル ワンタンスープ	ミックスナッツ	牛乳 きな粉 脱脂粉乳 あらびきウィンナー 豚肉	2/3コッペパン 油 砂糖 ごま油 ワンタン ミックスナッツ	人参 もやし きゅうり 生姜 白菜 人参 干し椎茸 ねぎ	601 kcal 23.6 g 32.3 g
10	木		ごはん 	 がんもの含め煮 菜花の浸し 豚汁	ぶどうゼリー	牛乳 がんもどき 豚肉 味噌	ごはん 砂糖 さつま芋 ぶどうゼリー	菜花 キャベツ 人参 大根 白菜 こんにゃく ねぎ	658 kcal 21.4 g 16.7 g
11	金		米粉パン 	 鶏肉のマーマレードかけ きゃべつとりんごのサラダ 白ねぎのシチュー	チーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白身肉 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	米粉パン でんぶん 油 マーマレード サラダ油 砂糖 じゃが芋 上新粉	キャベツ りんご缶 きゅうり レーズン 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ	654 kcal 26.1 g 21.9 g
14	月	高岡 食19丼	おいもたっぷり カレー丼 	 わかさぎのフリッター 海藻サラダ いちごクレープ		牛乳 鶏肉 うるめ削り わかさぎフリッター わかめ	麦ごはん 里芋 じゃが芋 サラダ油 砂糖 白ごま	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく ねぎ キャベツ きゅうり	610 kcal 18.9 g 18.8 g
15	火	卒業祝 メニュー	栗赤飯 	 鶏肉の香り揚げ 青梗菜の胡麻あえ きのこ豆腐のすまし汁	いちご	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ うるめ削り	栗赤飯 白ごま でんぶん	生姜 もやし 人参 なめこ ねぎ 青梗菜 いちご	590 kcal 24.9 g 15.9 g
16	水		国吉りんごパン 	 変わり千草焼き オーロラサラダ スープバグッティ		牛乳 卵 大豆 チーズ えび ベーコン 生クリーム	国吉りんごパン 砂糖 マヨネーズ スパゲティ 上新粉 ももゼリー	玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー きゅうり コーン バセリ マッシュルーム	637 kcal 22.9 g 25.1 g
17	木					卒業式			
18	金		ごはん 	 鯖の豆板醤焼き カラフルソテー きくらげのスープ	干しプルーン	牛乳 鯖 卵	ごはん ごま油 サラダ油 でんぶん	生姜 にんにく キャベツ 赤ビーマン ビーマン コーン 黒きくらげ 人参 もやし 玉ねぎ 干しプルーン	639 kcal 24.6 g 18.5 g
21	月					振り替休日			
22	火		ごはん 	 いかのかりん揚げ 小松菜ののりあえ 江戸っ子煮 甘夏柑		牛乳 いか のり 豚肉 大豆 高野豆腐 昆布	ごはん でんぶん 油 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 こんにゃく ごぼう 甘夏柑 たけのこ	613 kcal 26.9 g 17.5 g
23	水		食パン 	 えびと豆腐のチリソース煮 焼きポテ 白菜スープ	ピーナッツクリーム	牛乳 豆腐 えび ベーコン	食パン サラダ油 でんぶん じゃが芋	ねぎ 生姜 にんにく 白菜 人参 たけのこ 干し椎茸 青梗菜 コーン	621 kcal 23.1 g 24.1 g

★献立は都合により変更することがあります。