

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
3	月	ちらし すし	牛乳	【ひな祭り献立】 さわらのさいきょうやき あおなとコーンのごまおひたし もものせっくのすましじる	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ わかめ かまぼこ	こめ さとう なたねあぶら でんぷん ごま	ほししいたけ にんじん れんこん さやいんげん もやし アスパラな コーン だいこん えのきたけ ながねぎ	603	27.9
4	火	ごはん	牛乳	おこめふりかけ（6年生考案） ギョーザ もやしのしおナムル ジャージャンどうふ	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいずたんぱく あつあげ みそ	こめ ごま さとう ラード こむぎこ だいずあぶら でんぷん ごまあぶら こめあぶら	キャベツ たまねぎ にら もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく ほししいたけ メンマ ながねぎ	644	25.1
5	水	ごはん	牛乳	ホキのやくみソース いそマヨあえ とんじる	ぎゅうにゅう ホキ のり ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ノイグ マネー じゃがいも	ながねぎ しょうが にんじん もやし こまつな コーン だいこん こんにゃく	609	26.2
6	木	ゆでうどん	牛乳	かきたまわかめじる みそポテトビーンズ ごまゆかりあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご だいず みそ ヨーグルト	ゆでうどん でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ だいこん キャベツ こまつな あかしそ	655	26.8
7	金	わかめ ごはん	牛乳	【6年生がたてた献立】 とりのからあげ ピリからきゅうり ぐだくさんじる	わかめ ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ だいず	こめ 水あめ でんぷん こめこ こめあぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	にんにく もやし きゅうり ブロッコリー にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	648	24.1
10	月	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ きりぼしだいこんのあえもの さわにわん	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく	こめ こめこ ノイグ マネー こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	きりぼしだいこん キャベツ こまつな だいこん にんじん えのきたけ ごぼう ながねぎ	605	23.6
11	火	さくら ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 しんかんせんたまごやき とうなのツナマヨあえ くるまふいりにくじゃが	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく あつあげ	こめ くろまい さとう でんぷん ノイグ マネー こめあぶら じゃがいも ふ	あかしそ キャベツ とうな にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	661	25.8
12	水	ごはん	牛乳	さばのごまてりやき ごもくまめ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう さば だいず さつまあげ わかめ あつあげ みそ	こめ さとう ごま じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ たまねぎ ながねぎ	618	28.5
13	木	ソフトめん	牛乳	ミートソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこのハヤシルウ こめこ ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマトみずに キャベツ もやし コーン	653	28.0
14	金	ココア あげパン	牛乳	ハンバーグ ブロッコリーとポテトのサラダ マカロニのトマトスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいずたんぱく あおだいず ハム	コッペパン こめあぶら ココア さとう ラード でんぷん じゃがいも マカロニ	たまねぎ ブロッコリー にんにく にんじん しめじ キャベツ トマトみずに パセリ	598	27.7
17	月	ごはん	牛乳	【食育の日・鳥取県】 カレイのらっきょうソースがけ ちくわサラダ じゃぶじる	ぎゅうにゅう カレイ ちくわ とりにく とうふ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ノイグ マネー ごまあぶら さといも	らっきょう キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ しらたき ながねぎ	624	26.2
18	火	むぎごはん	牛乳	【卒業祝い献立】 ポークカレー ふくじんづけあえ デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごまあぶら クレープ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれんそう ふくじんづけ いちご	669	21.8

一食平均エネルギー：632 Kcal

たんぱく質：26.0 g

脂質：19.8 g

食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。