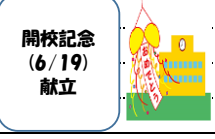
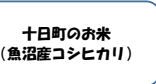




日付	献立名	主な食品	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
3月	カムカムライス	米、麦、油、大豆、ひじき、油揚げ、にんじん、みりん、塩、砂糖、しょうゆ、酒	594 25.2
	いわしのカレーあげ	いわし、酒、しょうゆ、カレー粉、でんぷん、薄力粉、油	
	カミカミサラダ	キャベツ、きゅうり、小松菜、いか、酢、塩、こしょう、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ	
4火	ガーリックトースト	食パン、オリーブオイル、バター、にんにく、パセリ	589 26.4
	ポークシチュー	鳥がら、油、しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ぶた肉、赤ワイン、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう、しょうゆ、塩、こしょう、じゃがいも、薄力粉、油、バター	
5水	うめわかめごはん	米、麦、酒、油、カリカリ梅、炊き込みわかめ	583 25.5
	がんもととりてばもとのにも	がんもどき、だいこん、削り節、酒、みりん、しょうゆ、さとう、手羽元、さとう、しょうゆ、酒、しょうが	
	おひたし	こまつな、もやし、えのきたけ、さとう、しょうゆ、酒	
6木	タンメン	蒸し中華めん、だし昆布、鳥がら、豚骨、にんじん、ぶた肉、もやし、はくさい、ねぎ、干しいたけ、コーン缶、酒、塩、こしょう、薄口しょうゆ、ラー油、でんぷん、バター	590 19.6
	しらたまボンチ	白玉もち、みかん缶、パイン缶、甘夏缶、さとう、白ワイン	
7金	カレーピラフ	米、麦、鳥がら、油、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、短冊いか、白ワイン、塩、こしょう、カレー粉	590 20.8
	あおのりポテトビーンズ	じゃがいも、大豆、でんぷん、油、青のり、塩	
	コールスローサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、こしょう、塩、さとう、酢、薄口しょうゆ、油、レモン果汁、玉ねぎ	
10月	しょうがやきどん	米、麦、酒、油、油、ぶた肉、さとう、酒、しょうが、しょうゆ、みりん、油、玉ねぎ、塩	567 23.1
	みそしる	煮干し、えのきたけ、カットわかめ、とうみょう、みそ	
11火	にくじろうどん	うどん、削り節、油、しょうが、ねぎ、ぶた肉、えのきたけ、油揚げ、しょうゆ、酒、塩、みりん、一味唐辛子、こまつな	537 22.3
	ツナサラダ	ツナ、身ひじき、きゅうり、キャベツ、コーン缶、油、玉ねぎ、酢、しょうゆ、さとう、塩、こしょう	
12水	くろパン	黒パン	514 21.4
	じゃがいもとアスパラのグラタン	油、玉ねぎ、とり肉、白ワイン、マッシュルーム缶、塩、こしょう、アスパラガス、じゃがいも、塩、こしょう、油、バター、薄力粉、牛乳、白ワイン、パン粉、油、粉チーズ	
	サラダスープ	鳥がら、玉ねぎ、セロリー、ベーコン、鳥がら、とり肉、油、白ワイン、塩、こしょう、レタス、トマト、しょうゆ	
13木	タコライス	米、麦、油、酒、油、にんにく、玉ねぎ、ぶたひき肉、とりひき肉、大豆、ホールトマト缶、トマトピューレ、トマト、こしょう、塩、トマトケチャップ、ウスターソース、チリパウダー、薄力粉、カレー粉、青ピーマン、シュレッドチーズ、キャベツ	596 18.1
	もずくスープ	鳥がら、とり肉、キャベツ、ねぎ、にんじん、もずく、酒、塩、こしょう、しょうゆ	
	パイナップル	パイナップル	
14金	ごはん	米、油、酒	653 29.5
	まぐろのしぐれに	まぐろ角切り、しょうが、酒、しょうゆ、でんぷん、油、ごぼう、黒こんにゃく、にんじん、酒、みりん、さとう、しょうゆ、白ごま	
	くたくさんみそしる	煮干し、油、ごぼう、にんじん、だいこん、生揚げ、みそ、こまつな	
17月	レタスチャーハン	米、麦、ごま油、ベーコン、にんじん、ねぎ、干しいたけ、塩、こしょう、しょうゆ、鶏卵、塩、油、レタス	552 23.4
	ワンタンスープ	ウェーブワンタン、削り節、油、ぶた肉、にんじん、干しいたけ、もやし、キャベツ、酒、塩、こしょう、しょうゆ、ねぎ、ごま油	
18火	むぎごはん	米、麦、油、酒	573 26.2
	だいずとやさいのふりかけ	ちりめんじゃこ、大豆、にんじん、こまつな、ごま油、塩、酒、白ごま	
	すきやきふうにも	削り節、酒、みりん、塩、さとう、しょうゆ、糸こんにゃく、ぶた肉、酒、にんじん、生揚げ、ねぎ、白菜、焼餅	
	そくせきつけ	キャベツ、きゅうり、塩、薄口しょうゆ	
19水	せきはん	赤飯、ゴマ塩	507 19.1
	しろみぎかなのやさいあんかけ	ホキ、しょうゆ、しょうが、薄力粉、でんぷん、油、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、酒、砂糖、酢、塩	
	すましじる	削り節、だし昆布、えのき、小松菜、酒、塩、しょうゆ	
20木	プリン	プリン(乳製品・卵不使用)	595 23.6
	こまいきなごあげパン	米粉パン、油、きな粉、白ごま、さとう、塩	
	とうふいりにくだんごスープ	ぶたひき肉、豆腐、鶏卵、塩、こしょう、しょうが、ねぎ、でんぷん、鳥がら、干しいたけ、たけのこ水煮、にんじん、白菜、酒、塩、しょうゆ、こしょう、緑豆春雨、ねぎ、こまつな、しょうが	
21金	チキンカレーライス	米、麦、酒、油、鳥がら、油、しょうが、にんにく、玉ねぎ、とり肉、赤ワイン、にんじん、じゃがいも、赤ワイン、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、油、薄力粉、カレー粉、塩、こしょう、しょうゆ、ガラムマサラ	612 20.5
	チーズサラダ	角切りチーズ、にんじん、切り干し大根、キャベツ、さとう、塩、こしょう、酢、しょうゆ、油	
24月	ぶたにくのおろしどん	米、麦、油、酒、油、ぶた肉、酒、しょうが、でんぷん、さとう、みりん、しょうゆ、だいこん、一味唐辛子、白ごま、葉ねぎ	611 26.5
	すましじる	削り節、カットわかめ、豆腐、ほうれん草、酒、塩、しょうゆ	
25火	むぎごはん	米、麦、油、酒	543 24.1
	ホイコーロー	米、しょうが、にんにく、ぶた肉、トウバンジャン、酒、テンメンジャン、さとう、塩、しょうゆ、でんぷん、ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ水煮、青ピーマン、白ごま	
	ちゅうかふうたまごスープ	鳥がら、カットわかめ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、酒、塩、こしょう、薄口しょうゆ、鶏卵、白ごま	
26水	ナポリタン	スパゲッティ、オリーブオイル、にんにく、ぶた肉、玉ねぎ、にんじん、ウインナー、青ピーマン、マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、塩、こしょう、粉チーズ	553 23.3
	グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、枝豆、酢、油、塩、こしょう、粒マスタード、レモン果汁	
	さくらんぼ	さくらんぼ	
27木	こんぶごはん	米、糸昆布、油、ぶた肉、にんじん、油揚げ、薄口しょうゆ、酒、小ねぎ	521 27.9
	かじきのしょうがやき	かじき、しょうが、酒、みりん、しょうゆ	
	キャベツとあつあげのみそしる	煮干し、キャベツ、生揚げ、ねぎ、こまつな、みそ	
28金	むぎごはん	米、麦、油、酒	644 24.4
	レバーとこんさいのげんきあげ	とり肉、ぶたレバー、牛乳、酒、しょうゆ、しょうが、でんぷん、油、れんこん、ごぼう、でんぷん、油、みりん、さとう、しょうゆ、みそ、白ごま	
	ナムル	もやし、にんじん、こまつな、しらたま、しょうゆ、ねぎ、しょうゆ、さとう、ごま油、塩、ラー油	



※食材の都合により献立を変更することがあります。

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安になります。



KOBATON

今月の県産食材

米・パン・中華麺・牛乳  
豆腐・油揚げ・厚揚げ  
みそ・しょうゆ