令和6年3月　献立表

日	曜	献　立　名	体を作る	熱や力の素になる	体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	塩分 g	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g	脂質 g	炭水化物 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄分 mg
4	月	【ひな祭りメニュー】 手巻き寿司（小麦、卵）　お吸い物（小麦） ほうれん草の味噌和え　ひな菓子　牛乳	海苔、卵、ツナ 牛肉、わかめ 味噌、牛乳	ごはん、マヨネーズ（卵） 麩（小麦）、ひな菓子	ごぼう、人参、キャベツ コーン、えのき、玉ねぎ 白ねぎ、ほうれん草、切干大根	664 578	2.6 2.1	22.8 19.7	19.6 17.1	100.0 87.0	301 285	2.3 1.9
5	火	【6年生を送る会】 赤飯　すまし汁（小麦）　サバの竜田揚げ（小麦） 高野豆腐の煮付（小麦）　フルーツ白玉　牛乳	小豆、サバ 高野豆腐、牛乳	ごはん、もち米、小麦粉、片栗粉 白玉団子	小松菜、玉ねぎ、人参、大根 しいたけ、枝豆、コーン フルーツ缶	719 633	2.5 2.0	29.5 25.2	20.1 17.6	105.2 93.6	405 369	3.3 2.7
6	水	わかめご飯　豆のスープ（小麦、乳） ハンバーグオニオンソース（小麦、乳） シーザーサラダ（小麦、卵、乳）　オレンジ　牛乳	ハンバーグ（小麦、乳） MIXビーンズ、わかめ ウインナー（小麦、乳）、牛乳	ごはん、コンソメ（小麦）、じゃが芋 ﾋﾞｰﾌｼチューの素（小麦、乳）、ケチャップ シーザードレッシング（小麦、卵、乳）	トマト、玉ねぎ、キャベツ 人参、オレンジ	718 620	2.4 2.0	21.3 18.5	26.0 22.3	103.3 89.4	287 275	2.1 1.7
7	木	【卒業献立】 チキンカレー（小麦、乳）　ごぼうサラダ（小麦、卵、ごま） プリン（乳）　牛乳	鶏肉、ツナ、ひじき 牛乳	ごはん、じゃが芋、カレールウ（小麦、乳） ごまドレッシング（小麦、卵、ごま） プリン（乳）	人参、玉ねぎ、ごぼう コーン、水菜、チェリー缶	736 596	1.7 1.4	21.8 18.7	20.4 18.0	121.0 93.7	366 344	2.2 1.8
11	月	白飯　コンソメスープ（小麦） チキンのカレーパン粉焼き（小麦、乳）　ポテトサラダ（小麦、卵） メープルプチケーキ（小麦、卵、乳）　牛乳	鶏肉、牛乳	ごはん、コンソメ（小麦）、じゃが芋 カレーパン粉焼き（小麦、乳）コールスロードレッシング（小麦、卵） マヨネーズ（卵）、メープルプチケーキ（小麦、卵、乳）	キャベツ、人参、大根、玉ねぎ MIXベジタブル	719 630	1.7 1.4	23.0 20.1	24.3 21.0	106.6 93.4	315 301	2.5 2.0
12	火	【岩手県郷土料理】 ソースあんかけカツ丼（小麦、卵）　わかめのサラダ（小麦、ごま） りんご　牛乳	豚肉、卵、わかめ 牛乳	ごはん、小麦粉、パン粉（小麦） 中濃ソース、白ごま、片栗粉	キャベツ、もやし、人参 りんご	666 572	1.5 1.5	20.0 18.8	17.7 17.6	106.5 84.9	263 261	0.9 0.8
13	水	天ぷらうどん（小麦、卵）　チンゲン菜の炒め物（小麦） デコポン　牛乳	鶏肉、青のり、わかめ かまぼこ（小麦、卵） 牛乳	うどん（小麦）、かぼちゃ、片栗粉 小麦粉、鶏がらスープ	ごぼう、人参、玉ねぎ、チンゲン菜 えのき、オレンジ	738 625	2.1 1.7	27.5 23.5	21.7 18.8	106.3 89.0	318 299	2.5 2.0
14	木	コッペパン（小麦）　野菜たっぷりシチュー（小麦、乳） 白身フライ(小麦）タルタルソース（小麦、卵） フルーツポンチ　牛乳	鶏肉、白身フライ（小麦） 牛乳	コッペパン（小麦）、じゃが芋 ホワイトシチューの素（小麦、乳） タルタルソース（小麦、卵）	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ コーン、黄桃缶、みかん缶 パイン缶、チェリー缶	692 623	3.3 2.9	33.1 29.1	24.6 21.8	87.9 80.5	402 374	2.4 2.1
18	月	ハヤシライス（小麦） パインゼリー　牛乳	豚肉、牛乳	ごはん、じゃが芋 ハヤシフレーク（小麦）	玉ねぎ、人参、グリンピース、しめじ パインゼリー	708 574	1.5 1.3	25.4 21.4	14.1 12.7	123.4 96.5	263 255	1.4 1.1

※栄養成分値は、上段：下学年　下段：上学年で表示しております。

（　）内はアレルゲンです。
給食は、小麦、卵、乳を含む商品と共通の設備で製造しています。

朝日塾小学校