

# 3月分献立



日付	朝食	昼食		夕食		行事	日付	朝食	昼食		夕食		行事
		A	B	A	B				A	B			
1日	ご飯(おがか) ハンバーグ 刻昆布と薩摩揚げの炒め煮 厚揚げ ザーサイ 味噌汁(豆腐・葱) 789kcal	カレー ユースロー 杏仁フルーツ スープ(キャベツ・コーン)	ご飯 鶏肉の香味ソース ヘルシーサラダ 菜の花和え 味噌汁(玉葱・葱)	ご飯 豚肉のキムチ炒め ヘルシーサラダ 菜の花和え 味噌汁(玉葱・葱)	高校卒業式	17火	ご飯(さき) お肉 小松菜の和え物 シウマイ 絹豆腐 味噌汁(大豆・葱) 726kcal	ご飯 チキンソテー シキリス野菜 シキリス野菜 味噌汁(チンゲン・人参)	麻婆豆腐 シキリス野菜 シキリス野菜 味噌汁(チンゲン・人参)	ご飯 豚肉の味噌汁 ヘルシーサラダ フルーツ スープ(玉葱・人参)	ご飯 サムシキ炒め ヘルシーサラダ フルーツ スープ(玉葱・人参)	集中授業②	
2月	クロワッサン(チョコ) ポムドレ ハムとじゃが芋の炒め 本トナリ ミックス野菜(青じそ) スープ(キャベツ・人参) 1033kcal	ご飯 ブルコキ シーザーサラダ フルーツ 味噌汁(大根・葱)	ひじきご飯 たぬきうどん シーザーサラダ フルーツ	ご飯 鶏肉 コンサダ 切干大根 スープ(卵・葱)	代休(3/1)	18水	ロールパン(リンゴ) ポムドレ コンサダ 切干大根 シキリス野菜(コーンスロー) スープ(白菜・コーン) 1015kcal	ご飯 オニオンバターの和風ハンバーグ キューブマヨ チキンカツ 味噌汁(大根・葱)	クリームパスタ オニオンバター キューブマヨ チキンカツ 味噌汁(大根・葱)	シリアルカレー コーンスロー コロッケ 味噌汁(大根・葱)	麻婆豆腐 コーンスロー コロッケ 味噌汁(大根・葱)	集中授業③ おかわりデー	
3火	ご飯(のり佃煮) 鶏の照焼き 大豆と白滝の甘辛煮 ミートソース 大根すり油 味噌汁(白菜・人参) 822kcal	桜餅らしめし キューブマヨ ハムカツ 味噌汁(わかめ・葱)	生葉焼き キューブマヨ ハムカツ 味噌汁(わかめ・葱)	ご飯 鶏肉 コンサダ 切干大根 スープ(卵・葱)	学年末発表会	19木	ご飯(たまご) チキン照焼き 切干大根 ハムカツ 味噌汁(大豆・葱) 893kcal	ご飯 オムレツ ヘルシーサラダ ハイン缶 味噌汁(コーン・葱)	チキンカツ ヘルシーサラダ ハイン缶 味噌汁(コーン・葱)	ご飯 鶏肉の味噌汁 ヘルシーサラダ 味噌汁(コーン・葱)	ご飯 野菜の味噌汁 ヘルシーサラダ 味噌汁(コーン・葱)	集中授業④	
4水	ロールパン(マーマレード) 目玉焼き ハムとじゃが芋の炒め スパゲティ ミックス野菜(中華トシ) スープ(キャベツ・人参) 804kcal	ご飯 風車と牛肉の旨煮 グリーンサラダ 白桃缶 味噌汁(大根・葱)	さけご飯 お肉にんにく グリーンサラダ 白桃缶	ご飯 油淋鶏 コーンスロー マカロニ スープ(葱・葱)	19金	20金	ロールパン(マーマレード) 目玉焼き ソーセージと野菜のソテー 焼きそば シキリス野菜(レインボー) スープ(キャベツ・葱) 831kcal	ご飯 オムレツ ヘルシーサラダ ハイン缶 味噌汁(コーン・葱)	チキンカツ ヘルシーサラダ ハイン缶 味噌汁(コーン・葱)	ご飯 鶏肉の味噌汁 ヘルシーサラダ 味噌汁(コーン・葱)	ご飯 鶏肉の味噌汁 ヘルシーサラダ 味噌汁(コーン・葱)	中学終了式・終業式	
5木	ご飯(さき) チキン照焼き 小松菜の和え物 本トナリ ナムル 味噌汁(大豆・葱) 827kcal	ご飯 手作りかき揚げ ヘルシーサラダ マヨネーズ スープ(ベーコン・玉葱)	ポークカレー ヘルシーサラダ マヨネーズ スープ(ベーコン・玉葱)	ご飯 照焼ハンバーグ シーザーサラダ マヨネーズ 味噌汁(わかめ・大根)	21土	21土	ご飯(かつお) 鶏の照焼き 五目煮 マヨネーズ 大根すり油 味噌汁(大豆・葱) 950kcal	ご飯 クリームシチュー キューブマヨ 味噌汁(厚揚げ・葱)	クリームシチュー キューブマヨ 味噌汁(厚揚げ・葱)	ご飯 鶏肉の味噌汁 ヘルシーサラダ 味噌汁(厚揚げ・葱)	ご飯 鶏肉の味噌汁 ヘルシーサラダ 味噌汁(厚揚げ・葱)	春分の日	
6金	ロールパン(リンゴ) ピザ ソーセージと野菜のソテー 焼きそば ミックス野菜(コーンスロー) スープ(キャベツ・コーン) 804kcal	ご飯 鶏肉と野菜のガーリック炒め コンサダ チキンカツ スープ(白菜・葱)	ミートソース オムレツ チキンカツ スープ(白菜・葱)	ご飯 白身フライとタルソース キューブマヨ ほうれん草のコンサダ 味噌汁(コーン・葱)	22日	22日	ご飯(豚肉) 鶏肉の味噌汁 ほうれん草のコンサダ ほうれん草のコンサダ 味噌汁(大豆・葱) 1025kcal	ご飯 牛肉の四角炒め グリーンサラダ ほうれん草のコンサダ 味噌汁(小松菜・葱)	ひじきご飯 鶏肉の味噌汁 ほうれん草のコンサダ 味噌汁(小松菜・葱)	ご飯 鶏肉と卵のさっぱり煮 コーンスロー コロッケ(ミニ) スープ(コーン)	ご飯 八宝菜 コーンスロー コロッケ(ミニ) スープ(コーン)		
7土	ご飯(たまご) 甘肉肉団子 丸太 マカロニ うぐいす豆 味噌汁(豆腐・葱) 1067kcal	ご飯 鶏肉のまるやか味噌汁 グリーンサラダ 洋梨缶 スープ(キャベツ・人参)	五目チキ ミックス野菜 グリーンサラダ コロッケ スープ(キャベツ・人参)	ご飯 お好み焼き グリーンサラダ 大学芋 味噌汁(小松菜・葱)	23月	23月	ご飯(たらこ) ハンバーグ 小松菜の和え物 厚揚げ ナムル 味噌汁(大根・葱) 765kcal	ご飯 さきご飯 ヘルシーサラダ マヨネーズ 味噌汁(コーン・葱)	チキンカツ ヘルシーサラダ マヨネーズ 味噌汁(コーン・葱)	ご飯 鶏肉の味噌汁 ヘルシーサラダ 味噌汁(コーン・葱)	ご飯 鶏肉の味噌汁 ヘルシーサラダ 味噌汁(コーン・葱)		
8日	ご飯(豚肉) 納豆 半熟卵 ピーマン ハリハリ 味噌汁(大根・葱) 723kcal	ご飯 チキンカツ コーンスロー ミルク 味噌汁(卵・葱)	わかめご飯 鶏肉と野菜の味噌汁 コーンスロー ミルク	ご飯 ビーフシチュー ヘルシーサラダ マヨネーズ スープ(キャベツ・人参)	24火	24火	ハン(イチゴ) コンサダ ポムドレ マヨネーズ シキリス野菜(コーンスロー) スープ(人参・玉葱) 955kcal	ご飯 鶏肉のガーリック炒め コンサダ ハンバーグ スープ(玉葱・コーン)	チキンカツ ヘルシーサラダ キューブマヨ チキンカツ 味噌汁(ホレン・人参)	ご飯 鶏肉の味噌汁 ヘルシーサラダ 味噌汁(ホレン・人参)	ご飯 鶏肉の味噌汁 ヘルシーサラダ 味噌汁(ホレン・人参)		
9月	クロワッサン(チョコ) オムツ ポムドレ コネウツ ミックス野菜(レインボー) スープ(キャベツ・人参) 965kcal	ご飯 鶏肉の味噌汁 シーザーサラダ ハイン缶 味噌汁(チンゲン・人参)	中華丼 シーザーサラダ ハイン缶 味噌汁(チンゲン・人参)	ご飯 鶏肉の味噌汁 シーザーサラダ ハイン缶 味噌汁(チンゲン・人参)	25水	25水	ハン(イチゴ) オムツ チキンカツ ポムドレ マヨネーズ シキリス野菜(レインボー) スープ(キャベツ・人参) 965kcal	ご飯 手作りかき揚げ シキリス野菜 シキリス野菜 スープ(小松菜・ベーコン)	ビーフカレー シキリス野菜 シキリス野菜 味噌汁(厚揚げ・葱)	ご飯 ハンバーグ & 味噌汁 ヘルシーサラダ オムツ 味噌汁(厚揚げ・葱)	ご飯 鶏肉の味噌汁 ヘルシーサラダ 味噌汁(厚揚げ・葱)		
10火	ご飯(かつお) ちぎり揚げ 大豆と白滝の甘辛煮 キューブ ナムル 味噌汁(大根・わかめ) 826kcal	ご飯 鶏肉の味噌汁 キューブマヨ フルーツ 味噌汁(白菜・葱)	ゆかりご飯 けんちんそば キューブマヨ フルーツ	ご飯 チキンカツ ヘルシーサラダ マヨネーズ スープ(キャベツ・人参)	26木	26木	ハン(イチゴ) オムツ チキンカツ ポムドレ マヨネーズ シキリス野菜(レインボー) スープ(キャベツ・人参) 981kcal	ご飯 白身フライ(ホタテ) コーンスロー 洋梨缶 味噌汁(チンゲン・人参)	さきご飯 かき揚げそば コーンスロー 洋梨缶	ご飯 鶏肉の味噌汁 ヘルシーサラダ 味噌汁(厚揚げ・葱)	ご飯 鶏肉の味噌汁 ヘルシーサラダ 味噌汁(厚揚げ・葱)	新入道学生登校日	
11水	ロールパン(イチゴ) 目玉焼き ソーセージと野菜のソテー 焼きそば ミックス野菜(コーンスロー) スープ(キャベツ・人参) 870kcal	ご飯 鶏肉の味噌汁 グリーンサラダ 洋梨缶 スープ(ホレン・ベーコン)	旨辛エスニック グリーンサラダ 洋梨缶 スープ(ホレン・ベーコン)	ご飯 鶏肉 コンサダ 切干大根 味噌汁(大根・人参)	27金	27金	ハン(チョコ) オムツ チキンカツ ポムドレ マヨネーズ シキリス野菜(レインボー) スープ(キャベツ・人参) 881kcal	ご飯 チキンカツ ヘルシーサラダ マヨネーズ 味噌汁(大根・わかめ)	ビーフカレー ヘルシーサラダ オムツ 味噌汁(大根・わかめ)	ご飯 鶏肉の味噌汁 ヘルシーサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	ご飯 鶏肉の味噌汁 ヘルシーサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	ジョイントコンサート おかわりデー	
12木	ご飯(たらこ) 鶏の照焼き 豆がき牛蒡の甘辛煮 ハンバーグ 味噌汁(大豆・葱) 884kcal	ご飯 鶏肉の味噌汁 シーザーサラダ ハイン缶 味噌汁(玉葱・コーン)	ハンバーグ ヘルシーサラダ エビカツ(ミニ) 味噌汁(豆腐・葱)	ご飯 鶏肉の味噌汁 シーザーサラダ エビカツ(ミニ) 味噌汁(豆腐・葱)	28土	28土	ハン(イチゴ) オムツ ハンバーグ ハムとじゃが芋の炒め 焼きそば シキリス野菜(コーンスロー) スープ(わかめ・コーン) 852kcal	ご飯 鶏肉のニク味噌汁 ヘルシーサラダ キューブマヨ シキリス野菜 味噌汁(豆腐・葱)	わかめご飯 ほうれん草 キューブマヨ シキリス野菜 味噌汁(豆腐・葱)	ご飯 ビーフカツ シキリス野菜 小松菜の和え物 スープ(わかめ・コーン)	ご飯 鶏肉の味噌汁 ヘルシーサラダ 味噌汁(豆腐・葱)		
13金	ロールパン(リンゴ) ポムドレ ハムとじゃが芋の炒め 炒め ミックス野菜(マヨネーズ) スープ(キャベツ・人参) 952kcal	ご飯 ムネロ コンサダ 白桃缶 味噌汁(小松菜・人参)	牛すじカレー キューブマヨ ハイン缶 味噌汁(小松菜・人参)	ご飯 鶏肉 コンサダ 切干大根 味噌汁(大根・人参)	29日	29日	ハン(リンゴ) 目玉焼き ポムドレ マヨネーズ シキリス野菜(青じそ) スープ(玉葱・人参) 985kcal	ご飯 チキンカツ ヘルシーサラダ マヨネーズ 味噌汁(チンゲン・人参)	ビーフカレー ヘルシーサラダ オムツ 味噌汁(チンゲン・人参)	ご飯 鶏肉の味噌汁 ヘルシーサラダ 味噌汁(チンゲン・人参)	ご飯 鶏肉の味噌汁 ヘルシーサラダ 味噌汁(チンゲン・人参)		
14土	ご飯(おがか) ハンバーグ シキリス野菜 シキリス野菜 シキリス野菜 味噌汁(キャベツ・人参) 866kcal	ご飯 ハンバーグ シキリス野菜 フルーツ 味噌汁(キャベツ・人参)	豆わかめご飯 鶏肉と野菜の味噌汁 グリーンサラダ マヨネーズ スープ(チンゲン・人参)	ご飯 鶏肉 コンサダ 切干大根 味噌汁(キャベツ・人参)	30月	30月	ご飯(おがか) 鶏肉の味噌汁 刻昆布と薩摩揚げの炒め煮 ほうれん草 うぐいす豆 味噌汁(大根・葱) 880kcal	ご飯 鶏肉の味噌汁 ヘルシーサラダ ハイン缶 味噌汁(玉葱・コーン)	かき揚げ ヘルシーサラダ チキンカツ 味噌汁(玉葱・コーン)	ご飯 鶏肉の味噌汁 ヘルシーサラダ 味噌汁(玉葱・コーン)	ご飯 鶏肉の味噌汁 ヘルシーサラダ 味噌汁(玉葱・コーン)		
15日	ご飯(のり佃煮) チキン照焼き ごぼう天 マカロニ ひじき煮 味噌汁(豆腐・葱) 913kcal	ご飯 ハンバーグ(デミソース) コーンスロー フルーツ 味噌汁(白菜・人参)	スープ炒飯 コーンスロー フルーツ 味噌汁(白菜・人参)	ご飯 鶏肉のさっぱり炒め ヘルシーサラダ 菜の花の味噌汁 スープ(葱・葱)	31火	31火	ご飯(たらこ) 納豆 半熟卵 ピーマン 大根すり油 味噌汁(キャベツ・人参) 746kcal	ご飯 鶏肉の味噌汁 コンサダ フルーツ 味噌汁(わかめ・葱)	かき揚げ(卵とじ) コンサダ フルーツ 味噌汁(わかめ・葱)	ご飯 鶏肉の味噌汁 ヘルシーサラダ 味噌汁(わかめ・葱)	ご飯 鶏肉の味噌汁 ヘルシーサラダ 味噌汁(わかめ・葱)		
16月	クロワッサン(チョコ) ミートボール 鶏肉 焼きそば ミックス野菜(青じそ) スープ(キャベツ・葱) 1170kcal	ご飯 エビカツ シーザーサラダ マヨネーズ 味噌汁(ホレン・葱)	ひじきご飯 肉うどん シーザーサラダ マヨネーズ	ご飯 鶏肉と野菜のニクカツ コンサダ 鶏肉の和え物 スープ(キャベツ・コーン)	集中授業①								