

3月1日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
牛乳 ケチャップライスのクリームソースかけ スペイン風オムレツ もやしのソテー	米飯 牛乳 鶏肉のみそがらめ ごま酢和え 野菜きんぴら わかめスープ	ケチャップライス 牛乳 スペイン風オムレツ もやしのソテー 粉ふき芋 ごま酢和え 塩もみ クリームソース	米飯 牛乳 鶏肉のみそがらめ 塩もみ 野菜きんぴら ごま酢和え フルーツミックス わかめスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳 精白米 強化押し麦 強化米 サラダ油(米ぬか油) パプリカ 塩 玉ねぎ マッシュルーム(缶 スライス) バター トマトケチャップ 塩 こしょう ショルダーベーコン 鶏もも肉(皮なし) 人参 玉ねぎ グリーンピース(冷凍) バター ●ホワイトルウ 脱脂粉乳 塩 こしょう がらスープの素 粉チーズ 牛乳 水 ●スペイン風オムレツ 玉ねぎ もやし 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	精白米 強化米 牛乳 鶏もも肉(皮なし) 醤油 酒 でん粉 揚げ油(米ぬか油) みそ(淡色・辛) 三温糖 みりん 水 切干大根 醤油 小松菜 まぐろ油漬 ごま(白・すり) 三温糖 酢 醤油 人参 れんこん ごぼう さやいんげん(冷凍) ちくわ 干椎茸 こんにゃく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん ごま(白・いり) わかめ(乾燥) 長ねぎ えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 こしょう 水	精白米 強化押し麦 強化米 サラダ油(米ぬか油) パプリカ 塩 玉ねぎ マッシュルーム(缶 スライス) バター トマトケチャップ 塩 こしょう 牛乳 ●スペイン風オムレツ 玉ねぎ もやし 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう じゃが芋 塩 こしょう パセリ 切干大根 醤油 小松菜 まぐろ油漬 ごま(白・すり) 三温糖 酢 醤油 キャベツ きゅうり 塩 ショルダーベーコン 鶏もも肉(皮なし) 人参 玉ねぎ グリーンピース(冷凍) バター ●ホワイトルウ 脱脂粉乳 塩 こしょう がらスープの素 粉チーズ 牛乳 水	精白米 強化米 牛乳 鶏もも肉(皮なし) 醤油 酒 でん粉 揚げ油(米ぬか油) みそ(淡色・辛) 三温糖 みりん 水 キャベツ きゅうり 塩 人参 れんこん ごぼう さやいんげん(冷凍) ちくわ 干椎茸 こんにゃく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん ごま(白・いり) 切干大根 醤油 小松菜 まぐろ油漬 ごま(白・すり) 三温糖 酢 醤油 パイン(缶 ｷｯｯｯ) みかん(缶) わかめ(乾燥) 長ねぎ えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 こしょう 水

3月2日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き ツナサラダ れんこんの炒め煮 なめこ汁	米飯 牛乳 辛みそラーメン 中華あえ さつまいもと大豆の揚げ煮	米飯 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き もやしの浸し ツナサラダ れんこんの炒め煮 うずら卵の醤油煮 なめこ汁	米飯 牛乳 厚揚げのオイスターソース炒め さつまいもと大豆の揚げ煮 中華あえ のりの佃煮 なめこ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鶏もも肉 上白糖 醤油 みりん 酒 トウバンジャン サラダ油(米ぬか油)	中華めん(冷凍) 豚もも挽肉 長ねぎ 生姜 にんにく トウバンジャン 醤油 サラダ油(米ぬか油) 人参 キャベツ 小松菜 もやし 干椎茸 きくらげ がらスープの素 醤油 みそ(淡色・辛) みそ(八丁) 上白糖 酒 ごま油 トウバンジャン ごま(白・すり) でん粉 水	鶏もも肉 上白糖 醤油 みりん 酒 トウバンジャン サラダ油(米ぬか油) もやし 小松菜 醤油 まぐろ油漬 キャベツ きゅうり 塩 酢 こしょう サラダ油(米ぬか油)	豚もも肉(薄切り) 生揚げ うずら卵(缶) きくらげ 小松菜 たけのこ(水煮缶) 人参 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 酒 醤油 塩 かき油 ごま油 水 でん粉
まぐろ油漬 キャベツ きゅうり 塩 酢 こしょう サラダ油(米ぬか油)	人参 キャベツ 小松菜 もやし 干椎茸 きくらげ がらスープの素 醤油 みそ(淡色・辛) みそ(八丁) 上白糖 酒 ごま油 トウバンジャン ごま(白・すり) でん粉 水	まぐろ油漬 キャベツ きゅうり 塩 酢 こしょう サラダ油(米ぬか油)	さつま芋 揚げ油(米ぬか油) 大豆 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 醤油 ざらめ糖(中ざら) ごま(黒・いり) 水 酢
れんこん ちくわ こんにゃく 人参 醤油 三温糖 酒 みりん サラダ油(米ぬか油)	もやし きゅうり 人参 塩 醤油 ごま油	れんこん ちくわ こんにゃく 人参 醤油 三温糖 酒 みりん サラダ油(米ぬか油)	もやし きゅうり 人参 塩 醤油 ごま油
なめこ 長ねぎ 豆腐 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 煮干し粉 水	さつま芋 揚げ油(米ぬか油) 大豆 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 醤油 ざらめ糖(中ざら) 水 ごま(黒・いり) 酢	うずら卵(缶) 三温糖 醤油 酒 水 なめこ 長ねぎ 豆腐 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 煮干し粉 水	●のりの佃煮 なめこ 長ねぎ 豆腐 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 煮干し粉 水

3月3日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 鶏肉のチーズ*包み揚げ マカロニサラダ 春野菜の煮物 ひなあられ 水菜のすまし汁	肉そぼろご飯 牛乳 コーンしゅうまい ごまびたし ひじきの炒め煮 ひなあられ 水菜のすまし汁	肉そぼろご飯 牛乳 コーンしゅうまい ごまびたし マカロニサラダ ひじきの炒め煮 ひなあられ 水菜のすまし汁	米飯 牛乳 鶏肉のチーズ*包み揚げ ゆでキャベツ マカロニサラダ 春野菜の煮物 ひなあられ 水菜のすまし汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米 牛乳 ●鶏肉のチーズ*包み揚げ 揚げ油(米ぬか油) マカロニ 人参 きゅうり ロースハム マヨネーズ(卵黄型) 塩 こしょう 酢 さやえんどう(冷凍) たけのこ(水煮缶) ふき(水煮) 人参 じゃが芋 三温糖 醤油 酒 塩 削り節 水 ●ひなあられ みずな(京菜) 豆腐 えのきたけ 醤油 塩 だし昆布 削り節 水	精白米 強化押し麦 強化米 醤油 酒 塩 鶏挽肉 醤油 みりん 酒 上白糖 グリンピース(冷凍) 牛乳 ●コーンしゅうまい 小松菜 もやし ごま(白・いり) 醤油 ひじき 油揚げ しらたき 人参 ごぼう サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 水 ●ひなあられ みずな(京菜) 豆腐 えのきたけ 醤油 塩 だし昆布 削り節 水	精白米 強化押し麦 強化米 醤油 酒 塩 鶏挽肉 醤油 みりん 酒 上白糖 グリンピース(冷凍) 牛乳 ●コーンしゅうまい 小松菜 もやし ごま(白・いり) 醤油 マカロニ 人参 きゅうり ロースハム マヨネーズ(卵黄型) 塩 こしょう 酢 さやえんどう(冷凍) たけのこ(水煮缶) ふき(水煮) 人参 じゃが芋 三温糖 醤油 酒 塩 削り節 水 ●ひなあられ みずな(京菜) 豆腐 えのきたけ 醤油 塩 だし昆布 削り節 水	精白米 強化米 牛乳 ●鶏肉のチーズ*包み揚げ 揚げ油(米ぬか油) キャベツ 塩 マカロニ 人参 きゅうり ロースハム マヨネーズ(卵黄型) 塩 こしょう 酢 さやえんどう(冷凍) たけのこ(水煮缶) ふき(水煮) 人参 じゃが芋 三温糖 醤油 酒 塩 削り節 水 ●ひなあられ みずな(京菜) 豆腐 えのきたけ 醤油 塩 だし昆布 削り節 水

3月4日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
牛乳 ハッシュドポークライス 大根とわかめのサラダ チーズ	牛乳 親子丼 甘えびのから揚げ 切干大根のナムル	麦ごはん 牛乳 ソーセージと野菜のソテー 大根とわかめのサラダ カラフルビーンズ チーズ ハッシュドポーク	麦ごはん 牛乳 甘えびのから揚げ きのごソテー 切干大根のナムル ヨーグルトあえ ピリ辛こんにやく 親子丼の具
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳 精白米 強化米 強化押し麦 豚もも肉(薄切り) 玉ねぎ じゃが芋 人参 トマト水煮(缶 ホール) にんにく 生姜 グリンピース(冷凍) バター ハヤシルウ トマトケチャップ 粉チーズ ウスターソース チャツネ 塩 こしょう 赤ワイン 水 大根 きゅうり ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう 醤油 チーズ	牛乳 精白米 強化押し麦 強化米 鶏もも肉(皮なし) 鶏卵 人参 玉ねぎ 干椎茸 上白糖 塩 醤油 みりん 削り節 水 ●甘えびの空揚げ 揚げ油(米ぬか油) 切干大根 醤油 きゅうり 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油 ごま(白・いり)	精白米 強化米 強化押し麦 牛乳 フランクフルト キャベツ 人参 さやいんげん(冷凍) 塩 こしょう がらスープの素 大根 きゅうり ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう 醤油 大豆 こんにやく 上白糖 醤油 水 グリンピース(冷凍) 人参 ローストカシューナッツ みそ(淡色・辛) 上白糖 みりん ごま(白・いり) ごま油 七味唐辛子 チーズ 豚もも肉(薄切り) 玉ねぎ じゃが芋 人参 トマト水煮(缶 ホール) にんにく 生姜 グリンピース(冷凍) バター ハヤシルウ トマトケチャップ 粉チーズ ウスターソース チャツネ 塩 こしょう 赤ワイン 水	精白米 強化米 強化押し麦 牛乳 ●甘えびの空揚げ 揚げ油(米ぬか油) しめじ えのきたけ ちんげん菜 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 切干大根 醤油 きゅうり 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油 ごま(白・いり) プレーンヨーグルト パイン(缶 ちびッ) 黄桃(缶 たいス) みかん(缶) しらたき ごま油 三温糖 醤油 一味唐辛子 鶏もも肉(皮なし) 鶏卵 人参 玉ねぎ 干椎茸 上白糖 塩 醤油 みりん 削り節 水

3月7日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 肉団子の辛みそ炒め 五目豆 大根漬け きのこスープ	ゆかりごはん 牛乳 わかさぎの南蛮漬け さつまいもサラダ きのこスープ	米飯 牛乳 肉団子の辛みそ炒め 大根漬け 五目豆 パイン缶 きのこスープ	ゆかりごはん 牛乳 わかさぎの南蛮漬け 大根漬け さつまいもサラダ パイン缶 きのこスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米 牛乳 ●肉団子 人参 キャベツ ピーマン 生姜 にんにく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みそ(八丁) みそ(淡色・辛) トウバンジャン 酒 でん粉 水 大豆 こんにゃく 人参 干椎茸 昆布 三温糖 醤油 水 大根 小松菜 塩 ごま(白・いり) ベーコン 人参 ちんげん菜 えのきたけ しめじ がらスープの素 塩 こしょう うす口しょうゆ でん粉 水	精白米 強化押し麦 強化米 ゆかり粉 牛乳 わかさぎ でん粉 揚げ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 酒 酢 ごま油 生姜 ごま(白・いり) 玉ねぎ 人参 キャベツ 一味唐辛子 さつまいも きゅうり アーモンド(スライス) マヨネーズ(卵黄型) プレーンヨーグルト 塩 こしょう ベーコン 人参 ちんげん菜 えのきたけ しめじ がらスープの素 塩 こしょう うす口しょうゆ でん粉 水	精白米 強化米 牛乳 ●肉団子 人参 キャベツ ピーマン 生姜 にんにく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みそ(八丁) みそ(淡色・辛) トウバンジャン 酒 でん粉 水 大根 小松菜 塩 ごま(白・いり) 大豆 こんにゃく 人参 干椎茸 昆布 三温糖 醤油 水 パイン(缶 7ピット) ベーコン 人参 ちんげん菜 えのきたけ しめじ がらスープの素 塩 こしょう うす口しょうゆ でん粉 水	精白米 強化押し麦 強化米 ゆかり粉 牛乳 わかさぎ でん粉 揚げ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 酒 酢 ごま油 生姜 ごま(白・いり) 玉ねぎ 人参 キャベツ 一味唐辛子 大根 小松菜 塩 ごま(白・いり) さつまいも きゅうり アーモンド(スライス) マヨネーズ(卵黄型) プレーンヨーグルト 塩 こしょう パイン(缶 7ピット) ベーコン 人参 ちんげん菜 えのきたけ しめじ がらスープの素 塩 こしょう うす口しょうゆ でん粉 水

3月8日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 鶏肉の香り揚げ コールスローサラダ カシューナッツ 麩のみそ汁	米飯 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め ポテトサラダ 麩のみそ汁	米飯 牛乳 鶏肉の香り揚げ もやしの浸し コールスローサラダ 切干大根の炒り煮 昆布の佃煮 麩のみそ汁	米飯 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め 切干大根の炒り煮 ポテトサラダ 昆布の佃煮 麩のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鶏もも肉(皮なし) 生姜 醤油 小麦粉 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 青のり	豚もも肉(薄切り) 醤油 生揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮缶) にら 長ねぎ 生姜 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みそ(八丁) 醤油	鶏もも肉(皮なし) 生姜 醤油 小麦粉 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 青のり	豚もも肉(薄切り) 醤油 生揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮缶) にら 長ねぎ 生姜 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みそ(八丁) 醤油
キャベツ 人参 ホールコーン(冷) きゅうり サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢	じゃが芋 塩 酢 ロースハム 人参 きゅうり 塩 マヨネーズ(卵黄型) 酢 こしょう	キャベツ 人参 ホールコーン(冷) きゅうり サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢	油揚げ 人参 干椎茸 切干大根 削り節 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 水
カシューナッツ(個)			じゃが芋 塩 酢 ロースハム 人参 きゅうり 塩 マヨネーズ(卵黄型) 酢 こしょう
えのきたけ さやえんどう(冷凍) 焼き麩 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	えのきたけ さやえんどう(冷凍) 焼き麩 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	油揚げ 人参 干椎茸 切干大根 削り節 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 水	きざみ昆布 ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん ごま(白・いり) 水
		えのきたけ さやえんどう(冷凍) 焼き麩 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	えのきたけ さやえんどう(冷凍) 焼き麩 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水

3月9日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 メンチカツ 塩もみ くきわかめのきんぴら 清見オレンジ けんちん汁	ごまパン 牛乳 キャベツとツナのクリームスパゲティ シャキシャキサラダ	米飯 牛乳 メンチカツ 塩もみ くきわかめのきんぴら シャキシャキサラダ ちりめんじゃこの佃煮 けんちん汁	米飯 牛乳 豚肉のトウバンジャン炒め 厚焼き卵 シャキシャキサラダ ちりめんじゃこの佃煮 けんちん汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米 牛乳 ●メンチカツ 揚げ油(米ぬか油) キャベツ きゅうり 塩 茎わかめ ごぼう こんにゃく 人参 さつま揚げ サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 酒 一味唐辛子 清見オレンジ ●揚げ麩 豆腐 人参 長ねぎ ごぼう こんにゃく サラダ油(米ぬか油) 煮干し粉 醤油 塩 水	ごまパン 牛乳 スパゲティ(冷) まぐろ油漬 ベーコン 玉ねぎ キャベツ 人参 ホールコーン(冷) パセリ にんにく サラダ油(米ぬか油) ●ホワイトルウ 脱脂粉乳 がらスープの素 牛乳 水 塩 こしょう じゃが芋 人参 きゅうり アーモンド(細切り) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	精白米 強化米 牛乳 ●メンチカツ 揚げ油(米ぬか油) キャベツ きゅうり 塩 茎わかめ ごぼう こんにゃく 人参 さつま揚げ サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 酒 一味唐辛子 じゃが芋 人参 きゅうり アーモンド(細切り) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう ちりめんじゃこ ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん 水 ●揚げ麩 豆腐 人参 長ねぎ ごぼう こんにゃく サラダ油(米ぬか油) 煮干し粉 醤油 塩 水	精白米 強化米 牛乳 豚もも肉(薄切り) キャベツ にら 人参 たけのこ(水煮缶) きくらげ 塩 こしょう 醤油 上白糖 酒 トウバンジャン サラダ油(米ぬか油) ごま油 でん粉 ●厚焼き卵 じゃが芋 人参 きゅうり アーモンド(細切り) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう ちりめんじゃこ ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん 水 ●揚げ麩 豆腐 人参 長ねぎ ごぼう こんにゃく サラダ油(米ぬか油) 煮干し粉 醤油 塩 水

3月10日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 白身魚フライ ひじきとツナのサラダ にくみそ 野菜スープ	米飯 牛乳 鶏肉の照焼 小松菜とちくわのからしあえ さつま芋の甘辛煮 にくみそ 野菜スープ	背割りコッペパン 牛乳 白身魚フライ ペンネのケチャップあえ チンゲン菜のソテー ひじきとツナのサラダ スライスチーズ 野菜スープ	米飯 牛乳 鶏肉の照焼 小松菜とちくわのからしあえ さつま芋の甘辛煮 ひじきとツナのサラダ にくみそ 野菜スープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	コッペパン	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ほき(切り身) 塩 こしょう 小麦粉 パン粉(乾燥) 揚げ油(米ぬか油)	鶏もも肉 上白糖 醤油 酒 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 みりん でん粉 水	ほき(切り身) 塩 こしょう 小麦粉 パン粉(乾燥) 揚げ油(米ぬか油) マカロニ(ペンネ) サラダ油(米ぬか油) トマトケチャップ 塩 パセリ	鶏もも肉 上白糖 醤油 酒 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 みりん でん粉
まぐろ油漬 ひじき きゅうり 人参 ホールコーン(冷) 醤油 酢 三温糖	小松菜 もやし ちくわ 人参 醤油 洋からし(粉)	ちんげん菜 もやし えのきたけ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油	小松菜 もやし ちくわ 人参 醤油 洋からし(粉)
ひよこまめ-ゆで 豚もも挽肉 たけのこ(水煮缶) 人参 長ねぎ 生姜 にんにく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みそ(淡色・辛) みそ(八丁) トウバンジャン 酒 水	さつま芋 上白糖 醤油 水 ごま(黒・いり) ひよこまめ-ゆで 豚もも挽肉 たけのこ(水煮缶) 人参 長ねぎ 生姜 にんにく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みそ(淡色・辛) みそ(八丁) トウバンジャン 酒 水	まぐろ油漬 ひじき きゅうり 人参 ホールコーン(冷) 醤油 酢 三温糖 スライスチーズ	まぐろ油漬 ひじき きゅうり 人参 ホールコーン(冷) 醤油 酢 三温糖
ショルダーベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ がらスープの素 塩 こしょう 水	ショルダーベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ がらスープの素 塩 こしょう 水	ショルダーベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ がらスープの素 塩 こしょう 水	ひよこまめ-ゆで 豚もも挽肉 たけのこ(水煮缶) 人参 長ねぎ 生姜 にんにく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みそ(淡色・辛) みそ(八丁) トウバンジャン 酒
			ショルダーベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ がらスープの素 塩 こしょう

3月11日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 さばの味噌煮 カラフルポテト 切り昆布の煮付け 生揚げのみそ汁	米飯 牛乳 五目あんかけうどん ししゃもの磯辺揚げ アーモンドあえ	米飯 牛乳 さばの味噌煮 切り昆布の煮付け アーモンドあえ カラフルポテト 風味漬け 生揚げのみそ汁	米飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 風味漬け 野菜きんぴら アーモンドあえ かつおふりかけ 生揚げのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鯖(三枚卸・骨無し) みそ(淡色・辛) 三温糖 みりん 生姜 水	うどん(冷凍) 豚もも肉(薄切り) うずら卵(缶) 白菜 人参 もやし 長ねぎ 小松菜 きくらげ 干椎茸 醤油 みりん 上白糖 削り節 だし昆布 でん粉 水	鯖(三枚卸・骨無し) みそ(淡色・辛) 三温糖 みりん 生姜 水 切り昆布 さつま揚げ 大豆 人参 ごぼう サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 煮干し粉 水	●ししゃもの磯辺揚げ 揚げ油(米ぬか油) キャベツ きゅうり 生姜 醤油 塩 ごま(白・いり) こんにゃく 大根 人参 さやいんげん(冷凍) 醤油 三温糖 ごま油
じゃが芋 人参 グリンピース(冷凍) ホールコーン(冷) バター 塩 こしょう	●ししゃもの磯辺揚げ 揚げ油(米ぬか油)	小松菜 もやし 人参 アーモンド粉 上白糖 醤油	小松菜 もやし 人参 アーモンド粉 上白糖 醤油
切り昆布 さつま揚げ 大豆 人参 ごぼう サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 煮干し粉 水	小松菜 もやし 人参 アーモンド粉 上白糖 醤油	じゃが芋 人参 グリンピース(冷凍) ホールコーン(冷) バター 塩 こしょう	●かつおふりかけ 生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水
生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水		キャベツ きゅうり 生姜 醤油 塩 ごま(白・いり)	
生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水		生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	

3月14日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 ホイコーロー えびしゅうまい 中華サラダ 卵スープ	米飯 牛乳 白身魚の竜田揚げ 中華サラダ 鶏肉とナッツの炒め物 油揚げのみそ汁	米飯 牛乳 ホイコーロー えびしゅうまい 中華サラダ 昆布豆 油揚げのみそ汁	米飯 牛乳 白身魚の竜田揚げ 塩もみ 中華サラダ 鶏肉とナッツの炒め物 昆布豆 油揚げのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
豚もも肉(薄切り) 人参 キャベツ たけのこ(水煮缶) ピーマン 生姜 にんにく きくらげ サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 みそ(淡色・辛) みそ(八丁) トウバンジャン 酒 でん粉 水	ほき(切り身) 醤油 生姜 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 緑豆春雨 人参 きゅうり もやし 醤油 酢 上白糖 ごま油 鶏もも肉(皮なし) ローストカシューナッツ ピーマン 人参 干椎茸 長ねぎ サラダ油(米ぬか油) みそ(淡色・辛) 醤油 酒 上白糖 油揚げ わかめ(乾燥) えのきたけ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	豚もも肉(薄切り) 人参 キャベツ たけのこ(水煮缶) ピーマン 生姜 にんにく きくらげ サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 みそ(淡色・辛) みそ(八丁) トウバンジャン 酒 でん粉 水	ほき(切り身) 醤油 生姜 でん粉 揚げ油(米ぬか油) キャベツ きゅうり 塩 緑豆春雨 人参 きゅうり もやし 醤油 酢 上白糖 ごま油 鶏もも肉(皮なし) ローストカシューナッツ ピーマン 人参 干椎茸 長ねぎ サラダ油(米ぬか油) みそ(淡色・辛) 醤油 酒 上白糖 大豆 昆布 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水 油揚げ わかめ(乾燥) えのきたけ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水
●えびシューマイ		●えびシューマイ	
緑豆春雨 人参 きゅうり もやし 醤油 酢 上白糖 ごま油		緑豆春雨 人参 きゅうり もやし 醤油 酢 上白糖 ごま油	
鶏卵 えのきたけ ほうれん草 豆腐 がらスープの素 塩 こしょう 醤油 でん粉 水		大豆 昆布 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水 油揚げ わかめ(乾燥) えのきたけ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	

3月15日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 さわらの南部焼き ビーンズサラダ 高野豆腐の煮物 豚汁	米飯 牛乳 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 チャブチェ 白菜のみそ汁	米飯 牛乳 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 青菜の浸し チャブチェ みかん缶 白菜のみそ汁	米飯 牛乳 さわらの南部焼き 青菜の浸し ビーンズサラダ 高野豆腐の煮物 みかん缶 白菜のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鱈(切り身) 醤油 酒 みりん ごま(白・すり) ごま(白・いり) サラダ油(米ぬか油)	鶏もも肉 醤油 酒 にんにく 生姜 でん粉 揚げ油(米ぬか油) じゃが芋 揚げ油(米ぬか油) 人参 ホールコーン(冷) ピーマン しめじ サラダ油(米ぬか油) 醤油 上白糖 酒	鶏もも肉 醤油 酒 にんにく 生姜 でん粉 揚げ油(米ぬか油) じゃが芋 揚げ油(米ぬか油) 人参 ホールコーン(冷) ピーマン しめじ サラダ油(米ぬか油) 醤油 上白糖 酒	鱈(切り身) 醤油 酒 みりん ごま(白・すり) ごま(白・いり) サラダ油(米ぬか油)
大豆 人参 きゅうり 塩 ホールコーン(冷) みそ(淡色・辛) 酒 マヨネーズ(卵黄型)	緑豆春雨 ロースハム 玉ねぎ たけのこ(水煮缶) 人参 ピーマン にんにく 醤油 三温糖 酒 塩 こしょう サラダ油(米ぬか油) ごま油 ごま(白・いり)	小松菜 キャベツ 醤油	小松菜 キャベツ 醤油
高野豆腐 ちくわ 人参 たけのこ(水煮缶) グリーンピース(冷凍) 干椎茸 三温糖 醤油 削り節 水	油揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	大豆 人参 きゅうり 塩 ホールコーン(冷) みそ(淡色・辛) 酒 マヨネーズ(卵黄型)	大豆 人参 きゅうり 塩 ホールコーン(冷) みそ(淡色・辛) 酒 マヨネーズ(卵黄型)
豚もも肉(薄切り) 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	みかん(缶)	みかん(缶)	みかん(缶)
	油揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	油揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	油揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水

3月16日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 さばの西京焼き 風味漬け ジャガイモのソテー アーモンド小魚 野菜汁	米飯 牛乳 カレイの甘酢あんかけ ごま和え 金時豆の甘煮 野菜汁	米飯 牛乳 さばの西京焼き 風味漬け ちくわのきんぴら ジャガイモのソテー 金時豆の甘煮 野菜汁	米飯 牛乳 カレイの甘酢あんかけ ごま和え がんもどきの含め煮 金時豆の甘煮 野菜汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鯖(三枚卸・骨無し) みそ(淡色・辛) 酒 みりん サラダ油(米ぬか油)	●カレイ竜田揚げ 揚げ油(米ぬか油) 人参 たけのこ(水煮缶) 玉ねぎ 生姜 干椎茸	鯖(三枚卸・骨無し) みそ(淡色・辛) 酒 みりん サラダ油(米ぬか油)	●カレイ竜田揚げ 揚げ油(米ぬか油) 人参 たけのこ(水煮缶) 玉ねぎ 生姜 干椎茸
キャベツ きゅうり 生姜 醤油 塩	さやえんどう(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 塩 三温糖 醤油	キャベツ きゅうり 生姜 醤油 塩	さやえんどう(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 塩 三温糖 醤油
じゃが芋 玉ねぎ ベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	酢 がらスープの素 でん粉 水	ちくわ こんにゃく ごぼう さやいんげん(冷凍) 人参	がらスープの素 でん粉 水
●アーモンド小魚	キャベツ 小松菜 人参 ごま(白・すり) 白練りごま 醤油 上白糖	サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 酒 七味唐辛子	キャベツ 小松菜 人参 ごま(白・すり) 白練りごま 醤油 上白糖
生揚げ 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 酒 醤油 塩 水	いんげん豆 三温糖 醤油 水	じゃが芋 玉ねぎ ベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	がんもどき こんにゃく 三温糖 醤油 みりん 削り節 水
生揚げ 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 酒 醤油 塩 水	生揚げ 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 酒 醤油 塩 水	いんげん豆 三温糖 醤油 水	いんげん豆 三温糖 醤油 水
生揚げ 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 酒 醤油 塩 水	生揚げ 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 酒 醤油 塩 水	生揚げ 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 酒 醤油 塩 水	生揚げ 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 酒 醤油 塩 水

3月17日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
牛乳 チキンカレーライス プレーンオムレツ きのこソテー 福神漬け ヨーグルト	牛乳 麻婆丼 春巻 ごまびたし ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 プレーンオムレツ きのこソテー 春雨サラダ ヨーグルト 福神漬け チキンカレー	麦ごはん 牛乳 春巻 大根漬け ごまびたし ヨーグルト ピリ辛こんにゃく 麻婆丼の具
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳	牛乳	精白米 強化米 強化押し麦	精白米 強化米 強化押し麦
精白米 強化米 強化押し麦 鶏もも肉(皮なし) カレー粉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリーンピース(冷凍) バター にんにく 脱脂粉乳 チャツネ ●カレールウ 塩 水	精白米 強化押し麦 強化米 豚もも挽肉 豆腐 にら 長ねぎ 干椎茸 にんにく 生姜 サラダ油(米ぬか油) ごま油 酒 三温糖 みそ(淡色・辛) 醤油 トウバンジャン がらスープの素 でん粉 かき油 水	牛乳 ●プレーンオムレツ しめじ えのきたけ 小松菜 サラダ油(米ぬか油) バター 塩 こしょう 緑豆春雨 ロースハム もやし 人参 わかめ(乾燥) 醤油 上白糖 酢 ごま油 ごま(白・いり) ●ヨーグルト 福神漬け 鶏もも肉(皮なし) カレー粉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリーンピース(冷凍) バター にんにく 脱脂粉乳 チャツネ ●カレールウ 塩 水	牛乳 ●春巻 揚げ油(米ぬか油) 大根 切り昆布 塩 小松菜 もやし 人参 醤油 ごま(白・いり) ●ヨーグルト しらたき ごま油 三温糖 醤油 一味唐辛子 豚もも挽肉 豆腐 にら 長ねぎ 干椎茸 にんにく 生姜 サラダ油(米ぬか油) ごま油 酒 三温糖 みそ(淡色・辛) 醤油 トウバンジャン がらスープの素 でん粉 かき油 水
●プレーンオムレツ	●春巻 揚げ油(米ぬか油)	●ヨーグルト	●ヨーグルト
しめじ えのきたけ 小松菜 サラダ油(米ぬか油) バター 塩 こしょう	●春巻 揚げ油(米ぬか油)	●ヨーグルト	●ヨーグルト
福神漬け	小松菜 もやし 人参 ごま(白・いり) 醤油	●ヨーグルト	●ヨーグルト
●ヨーグルト	●ヨーグルト	●ヨーグルト	●ヨーグルト

3月18日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 豚肉と大豆の揚げ煮 コーンサラダ わかめのみそ汁	黒砂糖パン 牛乳 ツナとしめじのトマトスパゲティ フルーツサラダ	米飯 牛乳 豚肉と大豆の揚げ煮 コーンサラダ 切干大根の炒り煮 じゃこ昆布 わかめのみそ汁	米飯 牛乳 鮭のみそネーズ焼き フルーツサラダ 切干大根の炒り煮 じゃこ昆布 わかめのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	黒砂糖パン	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
豚もも肉(角切り) 醤油 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 大豆 三温糖 醤油 水 じゃが芋 揚げ油(米ぬか油) 人参 さやいんげん(冷凍) たけのこ(水煮缶) こんにゃく 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) カレー粉 三温糖 醤油 でん粉 水 もやし きゅうり ホールコーン(冷) 酢 醤油 塩 こしょう ごま油 油揚げ わかめ(乾燥) 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	スパゲティ(冷) まぐろ油漬 ベーコン 玉ねぎ しめじ トマト水煮(缶 ホール) パセリ にんにく サラダ油(米ぬか油) こしょう 塩 トマトケチャップ トマトピューレ ハヤシルウ 赤ワイン 水 粉チーズ キャベツ きゅうり パイン(缶 飛ット) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	豚もも肉(角切り) 醤油 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 大豆 三温糖 醤油 水 じゃが芋 揚げ油(米ぬか油) 人参 さやいんげん(冷凍) たけのこ(水煮缶) こんにゃく 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) カレー粉 三温糖 醤油 でん粉 もやし きゅうり ホールコーン(冷) 酢 醤油 塩 こしょう ごま油 さつま揚げ 人参 干椎茸 切干大根 削り節 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 切り昆布 ちりめんじゃこ 醤油 三温糖 みりん 水 ごま(白・いり) 油揚げ わかめ(乾燥) 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	鮭(切り身) 塩 玉ねぎ ホールコーン(冷) マヨネーズ(卵黄型) みそ(淡色・辛) みりん サラダ油(米ぬか油) キャベツ きゅうり パイン(缶 飛ット) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう さつま揚げ 人参 干椎茸 切干大根 削り節 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 水 切り昆布 ちりめんじゃこ 醤油 三温糖 みりん 水 ごま(白・いり) 油揚げ わかめ(乾燥) 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水

3月22日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 鶏肉のくわ焼き 青菜のソテー マカロニサラダ もずくのスープ	米飯 牛乳 鮭のチーズフライ 塩もみ 野菜きんぴら 大豆の甘辛煮 ワンタンスープ	米飯 牛乳 鶏肉のくわ焼き 塩もみ 青菜のソテー マカロニサラダ 大豆の甘辛煮 もずくのスープ	米飯 牛乳 鮭のチーズフライ 塩もみ もやしのカレー Dressing 野菜きんぴら 大豆の甘辛煮 もずくのスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鶏もも肉(皮なし) 生姜 醤油 みりん ごま油 サラダ油(米ぬか油)	●鮭チーズフライ 揚げ油(米ぬか油)	鶏もも肉(皮なし) 生姜 醤油 みりん ごま油 サラダ油(米ぬか油)	●鮭チーズフライ 揚げ油(米ぬか油)
ちんげん菜 もやし しめじ ベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油	キャベツ 人参 塩	キャベツ 人参 塩	キャベツ 人参 塩
マカロニ 人参 きゅうり ホールコーン(冷) マヨネーズ(卵黄型) 塩 こしょう 酢	じゃが芋 人参 こんにゃく ごぼう さやいんげん(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 ごま油 一味唐辛子	ちんげん菜 もやし しめじ ベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油	もやし きゅうり ロースハム カレー粉 こしょう サラダ油(米ぬか油) 酢 上白糖 塩
もずく・おきなわもず 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水	マカロニ 人参 きゅうり ホールコーン(冷) マヨネーズ(卵黄型) 塩 こしょう 酢	じゃが芋 人参 こんにゃく ごぼう さやいんげん(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 ごま油 ごま(白・いり) 一味唐辛子
乾燥ワンタン 豚もも肉(薄切り) 人参 もやし ほうれん草 長ねぎ メンマ なると巻き 干椎茸 がらスープの素 醤油 塩 こしょう 水	大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水	大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水	大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水
もずく・おきなわもず 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水	もずく・おきなわもず 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	もずく・おきなわもず 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水