



# 令和6年度3月献立表



日	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 小 エネルギー たんぱく質 脂質
3月	【高3お楽しみ献立】				995 kcal
	ごもく 五目チャーハン	375(300) kcal	金賞健康米、なたね油、ウインナー、しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ水煮、スイートコーン水煮、青ピーマン、固形中華スープ、食塩、こしょう、淡口しょうゆ	おかゆ	899 kcal
	とり 鶏のフレーク焼き	242 kcal	鶏もも肉、食塩、こしょう、エッグケア、りんご酢、パン粉、コーンフレーク	とり 鶏のフレーク焼き	39.0 g
	やさい 野菜たっぷり豚汁	103(82) kcal	鶏もも肉、さといも、板こんにゃく、にんじん、たまねぎ、青ねぎ、清酒、なたね油、こんぶ、かつお節、麦みそ、水	やさい 野菜たっぷり豚汁	43.2 g
	きわみ こだわり極プリン	149 kcal	1個	きわみ こだわり極プリン	
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	ぎゅうにゅう 牛乳	
4火	【ひなまつり献立】				685 kcal
	ちらしずし	371(297) kcal	金賞健康米、こんぶ、清酒、米酢、上白糖、食塩、なたね油、三度豆、たけのこ水煮、干し椎茸、にんじん、れんこん、三温糖、淡口しょうゆ、水、ごま	おかゆ ちらしずしの具	611 kcal
	たい 鯛つみれ汁	130 kcal	鯛生つみれ、絹ごし豆腐、えのきたけ、にんじん、青ねぎ、みりん、食塩、淡口しょうゆ、かつお節、こんぶ、水	たい 鯛つみれ汁	19.2 g
	がたんしよく ひし形三色ゼリー	58 kcal	1個	がたんしよく ひし形三色ゼリー	17.4 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	ぎゅうにゅう 牛乳	
5水	せきはん 赤飯	338(270) kcal	金賞健康米、もち米、あずき、食塩	おかゆ せきはんの具	666 kcal
	さわら 鱈のゆずみそがけ	122 kcal	さわら、食塩、清酒、白みそ、ゆず果汁、みりん、三温糖、水	さわら 鱈のゆずみそがけ	582 kcal
	のっぺい汁	80(64) kcal	さといも、板こんにゃく、にんじん、ごぼう、薄揚げ、こんぶ、かつお節、みりん、淡口しょうゆ、食塩、かたくり粉、水	のっぺい汁	30.1 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	ぎゅうにゅう 牛乳	16.5 g
7金	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン がゆ	668 kcal
	いも こめこ さつま芋の米粉シチュー	205 kcal	ウインナー、さつまいも、にんじん、玉葱、マッシュルーム水煮、なたね油、いんげん豆ペースト、上新粉、有塩バター、牛乳、コンソメ、鳥がらだし、食塩、こしょう、脱脂粉乳、水	さつま芋の米粉シチュー	575 kcal
	ごぼうささみサラダ	60 kcal	ごぼう、キャベツ、にんじん、スイートコーン水煮、ささみ水煮、りんご酢、食塩、淡口しょうゆ、オリーブ油	ごぼうささみサラダ	28.4 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	ぎゅうにゅう 牛乳	24.1 g
11火	ぶたどん 豚丼	451(361) kcal	金賞健康米、豚もも肉、しょうが、なたね油、玉葱、にんじん、干し椎茸、濃口しょうゆ、清酒、三温糖、かたくり粉、水	おかゆ ぶたどんの具	613 kcal
	もやしのおかか和え	36 kcal	りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、えのきたけ、かつお節、三温糖、りんご酢、淡口しょうゆ、食塩	もやしのおかか和え	523 kcal
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	ぎゅうにゅう 牛乳	23.3 g
					14.5 g
12水	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	678 kcal
	ちくぜんに 筑前煮	150(120) kcal	鶏もも肉、食塩、清酒、なたね油、だいこん、にんじん、れんこん、たけのこ水煮、三度豆、板こんにゃく、干し椎茸、こんぶ、かつお節、みりん、三温糖、濃口しょうゆ、水	ちくぜんに 筑前煮	567 kcal
	あ お揚げのサラダ	93(74) kcal	ひじき、薄揚げ、キャベツ、にんじん、スイートコーン水煮、玉葱、りんご酢、三温糖、食塩、オリーブ油、こしょう	あ お揚げのサラダ	21.0 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	ぎゅうにゅう 牛乳	20.2 g

	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 エネルギー 小 エネルギー たんぱく質 脂質
13 木	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	がゆ パン粥	650 kcal
	カレイのフライ	196 kcal	からすがれい、こしょう、薄力粉、水、パセリ、パン粉、なたね油	カレイのフライ	549 kcal
	こほうそう 個包装とんかつソース	6 kcal	1袋	こほうそう 個包装とんかつソース	31.0 g
	コンソメスープ	46(37) kcal	にんじん、キャベツ、玉葱、じゃがいも、セロリー、ぶなしめじ、食塩、こしょう、鳥がらだし、コンソメ、淡口しょうゆ、みりん、ワイン風調味料(白)、水	コンソメスープ	22.6 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	ぎゅうにゅう 牛乳	
14 金	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	682 kcal
	ぶたにく 豚肉とキャベツのみそ炒め	134(107) kcal	豚もも肉、しょうが、清酒、食塩、こしょう、なたね油、キャベツ、にんじん、きくらげ、濃口しょうゆ、三温糖、テンメンジャン、みりん	ぶたにく 豚肉とキャベツのみそ炒め	573 kcal
	あつあ 厚揚げの中華煮	116(93) kcal	しょうが、食塩、なたね油、厚揚げ、チンゲン菜、にんじん、玉葱、固形中華スープ、鳥がらだし、濃口しょうゆ、みりん、かたくり粉、ごま油、水	あつあ 厚揚げの中華煮	26.3 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本		20.9 g
17 火	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	748 kcal
	とり 鶏の竜田揚げ	238 kcal	鶏もも肉、濃口しょうゆ、食塩、しょうが、にんにく、清酒、かたくり粉、なたね油	とり たつたあ 鶏の竜田揚げ	671 kcal
	こんさい 根菜のみそ汁	75(60) kcal	ごぼう、にんじん、だいこん、じゃがいも、青ねぎ、こんぶ、かつお節、麦みそ、水	こんさい 根菜のみそ汁	26.9 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	ぎゅうにゅう 牛乳	25.8 g
18 火	【福岡県の献立】				619 kcal
	かやくごはん	327(262) kcal	金賞健康米、薄揚げ、にんじん、干し椎茸、淡口しょうゆ、みりん、清酒、なたね油、食塩	おかゆ	520 kcal
	さわにわん 沢煮椀(福岡)	103(82) kcal	豚もも肉、にんじん、玉葱、キャベツ、ごぼう、しょうが、かつお節、こんぶ、食塩、淡口しょうゆ、水	さわにわん 沢煮椀(福岡)	24.9 g
	ほうれん草 ほうれん草のツナ和え	63(50) kcal	ほうれん草、りよくとうもやし、スイートコーン水煮、ツナ油漬け、淡口しょうゆ、りんご酢、三温糖、食塩、こしょう、オリーブ油	ほうれん草 ほうれん草のツナ和え	18.1 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	ぎゅうにゅう 牛乳	
19 水	コッペパン	184 kcal	小1個	がゆ パン粥	636 kcal
	きのこトマトスパゲティ	292(234) kcal	スパゲティ・マカロニ、ぶなしめじ、エリンギ、マッシュルーム水煮、ウインナー、にんにく、にんじん、玉葱、スイートコーン水煮、ケチャップ、濃厚ソース、コンソメ、食塩、こしょう、三温糖、オリーブ油	きのこトマトスパゲティ	571 kcal
	はくさい 白菜コンソメスープ	34(27) kcal	はくさい、玉葱、にんじん、ブロッコリー、コンソメ、鳥がらだし、淡口しょうゆ、みりん、食塩、こしょう、水	はくさい 白菜コンソメスープ	24.3 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本	ぎゅうにゅう 牛乳	21.9 g
21 金	なす 茄子のひき肉カレー	500(400) kcal	金賞健康米、豚ひき肉、牛ひき肉、食塩、しょうが、にんにく、ワイン風調味料(赤)、なたね油、なす、玉葱、にんじん、コンソメ、鳥がらだし、カレールウ、カレー粉、ウスターソース、りんごビュレ、トマトビュレ、水	おかゆ カレールウ	671 kcal
	カラフルサラダ	56(45) kcal	キャベツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、スイートコーン水煮、りんご酢、淡口しょうゆ、三温糖、食塩、オリーブ油、こしょう	カラフルサラダ	560 kcal
	マイルドカフェオレ	115 kcal	1本	マイルドカフェオレ	17.3 g
					18.4 g