

3月予定献立表

令和7年度3月

六郷工科・大森グループ

月	火	水	木	金	
2日	3日	4日	5日	6日 六郷のみ	この週の締切は 2月20日（金）
チキンライス サイコロサラダ 白いんげんのポタージュ 牛乳	さけのちらし寿司 菜の花蒸し すまし汁 果物 牛乳	ひなまつり 	ご飯 マーボー豆腐 ヤムウンセン 白菜と豚肉のスープ 牛乳	パン かぼちゃ入りシチュー♪ イタリアンサラダ フルーツポンチ♪ 牛乳	ご飯 鶏肉のつくね焼き 蒸しかぼちゃ 根菜のごまみそマヨネーズ みそスープ 牛乳
エネルギー - 843 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 35.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー - 795 kcal たんぱく質 44.3 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー - 774 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー - 809 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 34.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー - 788 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.9 g	
9日	10日	11日	12日	13日 大森のみ	
ご飯 豚肉と野菜のしょうが炒め 青のりポテト みそ汁 牛乳	親子丼 和風サラダ 豚汁 牛乳	ジャージャーめん チンゲン菜の卵スープ 大学いも 牛乳	ご飯 チーズチキンカツ♪ シーフードサラダ♪ カレースープ♪ 牛乳	ご飯 焼き魚 おかか和え 野菜炒め 団子汁 牛乳	
エネルギー - 780 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー - 785 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー - 804 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー - 881 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 37.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー - 752 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 4.3 g	
16日	17日	18日	19日		
ジャンバラヤ アメリカンサラダ コーンチャウダー 果物 牛乳	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ ハニーサラダ ニラたまスープ 牛乳	麦ご飯 白身魚のフライ かぼちゃサラダ なめこ汁 牛乳	鶏ごぼうご飯 千草焼き 野菜のごま和え みそ汁 果物 牛乳		
エネルギー - 825 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 37.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー - 748 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー - 846 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー - 780 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.8 g		
23日	24日	25日			
キムチチャーハン トック さつまいものごま団子 牛乳	ご飯 魚の煮付け 炒り豆腐 みそ汁 ミルメーカー 牛乳	カレーライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト 牛乳	この1年で、皆さんは心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなりましたね。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。		
エネルギー - 872 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー - 803 kcal たんぱく質 42.4 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー - 887 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.9 g			

※献立は都合により変更することがあります。♪…リクエストメニューです。

年度末のため協力をお願いします！
この週の締切は3月6日