



3月の献立



		献立名 (材料名)	アレルギー代替食・栄養価 ※玉:たまごアレルギー・乳:牛乳・乳製品アレルギー	使用調味料等			
3/17 (火)	預かりのみ	ハンバーグ グリンリーフ ハッシュドポテト カラフルエッグ(たまご、人参、グリーンピース) サラダ(コーン、プチトマト、ハム、キャベツ)	カラフルエッグ → スパゲティソース サラダ → アレルギー用マヨネーズ	玉	醤油	和風だし	
	ごはん給食	りんご		玉	マヨネーズ ○ ケチャップ ○ ソース	中華だし コンソメ ごま油	
		エネルギー: 428kcal / たんぱく質: 12g / 脂質: 14.8g					
3/18 (水)	預かりのみ	白身魚の揚げ煮(たら、片栗粉) 炒り豆腐(木綿豆腐、たまご、玉ねぎ、にんじん、 干し椎茸、グリーンピース)	炒り豆腐 → たまご抜き	玉	醤油 ○	和風だし	
	ごはん給食	ガーリックスパゲティ(スパゲティ、ガーリック、オリーブオイル) コーンコロケ グリンリーフ 白桃スライス		玉	マヨネーズ ケチャップ ○ ソース	中華だし コンソメ ごま油	
		エネルギー: 433kcal / たんぱく質: 14.7g / 脂質: 9.4g					
3/19 (木)	預かりのみ	すき焼き風フライ ウィンナー グリーンリーフ ソテー(スパゲティ、ケチャップ) オレンジ 炒め煮(切干大根、うすあげ、人参)			醤油	和風だし	
	ごはん給食	煮付(がんもどき、さつまあげ)			マヨネーズ ケチャップ ○ ソース	中華だし コンソメ ごま油	
		エネルギー: 405kcal / たんぱく質: 9.2g / 脂質: 11.3g					
3/23 (月)	預かりのみ	コーンクリームフライ ハッシュドポテト グリンリーフ 炒り卵(たまご、グリーンピース) すき風煮(鶏こま、たまねぎ、糸こんにゃく)	コーンクリームフライ → コーンコロケ 炒り卵 → ケチャップスパゲティ	乳 玉	醤油 ○	和風だし	
	ごはん給食	さつまあげの煮付 パイン缶		玉	マヨネーズ ケチャップ ソース	中華だし コンソメ ごま油	
		エネルギー: 429kcal / たんぱく質: 11g / 脂質: 13.1g					
3/24 (火)	預かりのみ	豚肉の生姜焼(豚肉、玉ねぎ、おろし生姜) 五目豆(大豆、大根、こんにゃく、にんじん、枝豆、昆布) 甘辛煮(さつま芋、竹輪) グリンリーフ	玉子焼き → 揚げ餃子	玉	醤油 ○	和風だし	
	ごはん給食	玉子焼き りんご缶		玉	マヨネーズ ケチャップ ソース	中華だし コンソメ ごま油	
		エネルギー: 410kcal / たんぱく質: 14.6g / 脂質: 11.9g					
3/25 (水)	預かりのみ	えびフライ(タルタルソース) フライドポテト 菜の花スパゲティ(菜の花、玉ねぎ、スパゲティ) 照り煮(厚揚げ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、枝豆)	タルタルソース → ケチャップ	玉	醤油 ○	和風だし	
	ごはん給食	さつまあげの煮付 オレンジ		玉	マヨネーズ ○ ケチャップ ソース	中華だし コンソメ ごま油	
		エネルギー: 421kcal / たんぱく質: 10g / 脂質: 11.6g					
3/26 (木)	預かりのみ	つくね串 たまごロール 枝豆の塩オイル きんぴら(ごぼう、にんじん、こんにゃく、白ごま) フィッシュソーセージ	たまごロール → 厚揚げ	玉	醤油 ○	和風だし	
	ごはん給食	マリネ(サラミ、きゅうり、レタス、玉ねぎ、レモン果汁) 白桃缶		玉	マヨネーズ ケチャップ ソース ○	中華だし コンソメ ごま油 ○	
		エネルギー: 405kcal / たんぱく質: 10.6g / 脂質: 12.6g					
3/27 (金)	預かりのみ	タンドリーチキン(鶏もも肉、唐揚げの漬けだれ、カレー粉、 ガーリック、片栗粉、ドライパセリ、レッドパプリカ) パスタサラダ(マカロニ、レタス、きゅうり、紫キャベツ、 フレンチドレッシング赤)	パスタサラダ → アレルギー用ドレッシング	玉	醤油 ○	和風だし	
	ごはん給食	煮浸し(白菜、にんじん、うすあげ) パイン缶		玉	マヨネーズ ケチャップ ソース	中華だし コンソメ ごま油	
		エネルギー: 457kcal / たんぱく質: 13.2g / 脂質: 15.8g					
3/30 (月)	預かりのみ	とんかつ おたふくソース チーズサラダ(ポテトサラダ、きゅうり、 サラダチーズ、マヨネーズ)	チーズサラダ → アレルギー用サラダ	玉・乳	醤油 ○	和風だし	
	ごはん給食	きんぴら風煮(たけのこ、人参、こんにゃく、竹輪) 煮付(南瓜、さつまあげ) みかん缶		玉・乳	マヨネーズ ○ ケチャップ ソース ○	中華だし コンソメ ごま油 ○	
		エネルギー: 402kcal / たんぱく質: 10.2g / 脂質: 10.4g					
3/31 (火)	預かりのみ	えびマヨ(えびフリッター、マヨネーズ、ケチャップ) 焼きビーフン(ビーフン、豚肉、たけのこ キャベツ、人参、オイスターソース)	マヨネーズ → マヨドレ	玉	醤油 ○	和風だし	
	ごはん給食	わかめ豆(大豆、若布) りんご 煮付(がんもどき、オクラ)		玉	マヨネーズ ○ ケチャップ ○ ソース	中華だし コンソメ ごま油	
		エネルギー: 402kcal / たんぱく質: 10.7g / 脂質: 10.5g					