

令和7年 3月 きゅうしょくこんだてひょう



はるな 美郷南学園

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもとになる	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他	エネルギー 前後	おうちで食 べてほしい 食品
3 (月) ひな まつ り 献 立	ちらし寿司	こめ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ たまご	にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん	こんぶだし す しお しょうゆ	616	コカイシン 乳製品 
	すまし汁	ふ	とうふ わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	にほし しょうゆ しお		
	な 菜の花のみそマヨ和え	さとう ごま	みそ	なのはな にんじん キャベツ コーン	マヨネーズ	739	
	ひなあられ	ひなあられ					
4 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				726	竹芋 
	にぎかな 煮魚こんにゃく	さとう	さば	こんにゃく	しょうが しょうゆ みりん さけ		
	もやしのみそ汁		あつあげ みそ	もやし たまねぎ ねぎ にんじん ぶなしめじ	にほし	871	
5 (水)	てりやきチキンバーガー	バーガーパン パンこ あぶら さとう	とりにく	たまねぎ キャベツ	しょうゆ こしょう みりん ワイン す しょうが しお	605	りカウシング 緑黄色 野菜 
	キャロットポタージュスープ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ こめこ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ ぶなしめじ パセリ	しろワイン にんじんピューレ とりがらスープ しお こしょう	726	
6 (木)	タコライス	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん トマト	にんにく ケチャップ とりがらスープ トマトピューレ ウスターソース しお チリソース こしょう	695 834	果物 
	もずくスープ		もずく とうふ	にんじん えのきだけ ほうれんそう	にほし さけ しょうゆ しお		
	お楽しみデザート	こむぎこ マーガリン さとう	だっしふんにゅう たまご		しお		



7 (金)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				632	きのこ 
	キムチーズ肉じゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさいキムチ	さけ しょうゆ みりん		
	ごまじゃこ和え	ごまあぶら さとう ごま	わかめ ちりめん まぐろみず	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ	758	
11 (火) リク エス ト給 食	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				707	りカウシング 緑黄色 野菜 
	みさとんかつ・ソース (ゆでキャベツ)	こむぎこ パンこ あぶら	ぶたにく たまご	キャベツ	さけ しお こしょう にんにく とんかつソース		
	せんぎ 干切り大根のみそ汁		とうふ わかめ みそ	せんぎりだいこん たまねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ	にほし	848	
12 (水) 9年 特 献	ミニ黒糖パン	こくとうパン				678	サバ 
	グラタン	あぶら マカロニ バター こむぎこ パンこ	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン あおまめ パセリ	コンソメ しお こしょう		
	ズッキーニのスープ		ハム	ズッキーニ たまねぎ にんじん えのきだけ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	814	

13 (木) 美郷の日	みさとビーフカレーライス	こめ(美郷) むぎ あぶら じゃがいも ごまごこ ごめこ ラード さとう	きゅうにく(美郷) チーズ	たまねぎ にんじん	にんにく あかワイン とりがらスープ こしょう チキンブイヨン しょうゆ ウスター・ソース チャツネ トマトピューレ カレーご デミグラスソース しお	730	レサイ 根菜 
	ゆずドレッシングサラダ		こんぶ	キャベツ もやし きゅうり にんじん コーン	ゆずドレッシング(南郷) しお こしょう	876	
14 (金)	とりてん 鶏天ごはん	こめ じょうしんこ ごま ごめこ あぶら さとう	とりにく	あおまめ	しお さけ みりん しょうゆ	702	卵 
	とうにゅう 豆乳みそスープ	じゃがいも	ベーコン みそ とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	とりがらスープ ようふうだし しょうゆ しお こしょう		
17 (月)	フルーツのジュレ和え	あ アセロラゼリー		バナナ みかん パイナップル もも ナタデココ		842	
	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				615	レサイ 根菜 
	だいこん ぶり大根	さとう	ぶり	だいこん にんじん	しょうが しょうゆ みりん さけ		
18 (火)	ごまみそ汁	じゅ じゃがいも ごま	とうふ みそ	にんじん ぶりなしめじ ほうれんそう	にほし	738	
	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				586	ニコセイキン 乳製品 
	ちくぜんに 筑前煮	あぶら さといも さとう	とりにく あつあげ	ごぼう れんこん にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ さやいんげん	さけ しょうゆ みりん		
19 (水)	ぱいにく あ 梅肉和え	ごまあぶら	わかめ かつおぶし	もやし キャベツ きゅうり にんじん うめぼし	しょうゆ	703	
	ぶた 豚キムチ丼	こめ むぎ ごま あぶら さとう ごまあぶら	ぶりたにく	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう はくさいキムチ	にんにく さけ みりん しょうゆ コチジャン	579	芋
	たま にら玉スープ		とうふ たまご	たまねぎ にんじん えのきだけ コーン にら	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	695	
21 (金)	 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 						
24 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				578	果物 
	あつあ 厚揚げのそぼろ煮	あぶら さとう	ぶりたにく とりにく あつあげ	だいこん たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん	さけ しょうゆ みりん しお		
	さといも 里芋のみそ汁	さといも	わかめ みそ	にんじん たまねぎ こまつな	にほし	694	
25 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				677	海藻 
	あげざかな 揚げ魚のレモンソース和え (ごまあえ)	あぶら でんぶん さとう ごま	さわら	コーン あおまめ キャベツ にんじん	しょうが さけ しょうゆ みりん しお レモンかじゅう		
	はくさい 白菜とじとっこスープ		とりにく	はくさい たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	812	

★毎日牛乳が付きます。 ★食材の出回り状況で、献立の内容を変更することがあります。

☆今月の旬 ~なのはな・たまねぎ・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・たけのこ・じゃがいも・にら・さわら~
☆今月の地産地消 ~米・こんにゃく・とうふ・あつあげ・干しいたけ・地頭鶏・ぶりたロース肉・みさと牛・ゆずドレッシング

