

令和7年度 3月 きゅうしょくこんだてひょう

美郷南学園

日 (曜)	こんだて	黄の食品		赤の食品		緑の食品		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
		エネルギーのもとになる		体をつくる		体の調子をととのえる				
2 (月)	ポークカレーライス	こめ むぎ あぶら じゃがいも ラード こむぎこ こめこ さとう		ふたにく チーズ		たまねぎ にんじん あおまめ		あかワイン とりがらスープ にんにく チキンフイヨン しょうゆ ウスターソース チャツネ トマトピューレ カレーこ デミグラスソース しお こしょう	672	きのこ 
	ゆず 柚子ドレッシングサラダ			まぐろみずに		キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー		ゆずドレッシング しお こしょう	806	
3 (火) 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		
	すまし汁	ふ		とうふ わかめ		たまねぎ えのきだけ ねぎ		にほし しょうゆ しお	594	こめ加工 乳製品 
	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	713	
	ひなあられ	ひなあられ								
4 (水)	ミニコッペパン	コッペパン								
	ナポリタンスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル		ウインナー		たまねぎ にんじん マッシュルーム あおピーマン		ケチャップ あかワイン トマトピューレ にんにく デミグラスソース しお ウスターソース こしょう	550	ササ 魚 
	カリフラワーの フレンチサラダ	オリーブオイル さとう		とりささみフレーク		キャベツ きゅうり にんじん カリフラワー		す しょうゆ しお こしょう	660	
5 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ								
	もずくのチャプチェ	あぶら さとう ごま こまあぶら		ふたにく もずく		にんじん たまねぎ しいたけ あおピーマン カラピーマン		さけ しょうゆ にんにく こしょう	567	ひよ 豆製品 
	ワンタンスープ	ワンタン ごまあぶら		ベーコン		たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ		とりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう	680	
6 (金)										
9 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ								
	にく 肉じゃが	あぶら じゃがいも さとう		ふたにく		たまねぎ にんじん しいたけ いとこんにゃく さやいんげん		しょうが さけ にほし しょうゆ みりん	583	わか 海藻 
	す みそ あ 酢味噌和え	さとう		あぶらあげ みそ		こまつな はくさい きゅうり にんじん		す しょうゆ	700	
10 (火) 美郷 の日	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ								
	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		ふたにく (美郷) 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	738	リコウ ワウツの 緑黄色 野菜 
	せんぎ だいこん しる 千切り大根のみそ汁			とうふ 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	886	
11 (水)	せわりコッペパン	コッペパン								
	ラビオリのクリーム煮	あぶら ラビオリ じゃがいも バター こめこ		とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ		はくさい にんじん ぶなしめじ ブロッコリー		しるワイン しお とりがらスープ しょうゆ こしょう		が 果物 
	ツナのマヨマスタードサラダ			まぐろみずに		キャベツ きゅうり にんじん コーン		つぶマスタード マヨネーズ こしょう		
	たの お楽しみデザート	さとう もちこめこ こなあめ あぶら でんぷん		だっしふんにゅう					768 922	

12 (木)	ビビンバ ^{どん}	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにく そぼろたまご	もやし さんさいミックス にんじん ほうれんそう	にんにく しょうゆ みりん さけ ちゅうかだし やきにくのタレ トウバンジャン	641	
	中華 ^{ちゅうか} コーンスープ	じゃがいも ごまあぶら	わかめ	たまねぎ にんじん えのきだけ コーン ねぎ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	769	
13 (金)	鶏 ^{とり} 天 ^{てん} ごはん	こめ しょうしんこ ごま こめこ 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	598	
	ハムとレタスのスープ		ハム	もやし たまねぎ にんじん えのきだけ レタス	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
	フルーツいちごゼリー	いちごゼリー		バナナ みかん パイん おうとう			
16 (月)	 そつぎょうしき 卒業式						
17 (火)	麦 ^{むぎ} ごはん	こめ むぎ				598	
	れんこんきんぴら	あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく ちくわ	れんこん にんじん こんにゃく しいたけ さやいんげん	にんにく さけ しょうゆ みりん トウバンジャン		
	石 ^{いし} 狩 ^{かり} 汁	じゃがいも パター	さけ とうふ みそ	だいこん ねぎ	しょうが さけ にほし		
18 (水)	ミルクパン	ミルクパン				584	
	ポークビーンズ	あぶら じゃがいも こくとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん パセリ	にんにく あかワイン とりがらスープ しお ケチャップ こしょう トマトピューレ ウスターソース		
	望 ^{のぞ} わかめのレモンサラダ	さとう オリーブオイル	くさわかめ まぐろみずに	キャベツ きゅうり コーン	す しょうゆ レモンかじゅう こしょう		
19 (木)	麦 ^{むぎ} ごはん	こめ むぎ				576	
	豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} と大 ^{だい} 根 ^{こん} の中華 ^{ちゅうか} 煮	あぶら さといも さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	たまねぎ だいこん しいたけ こんにゃく	にんにく さけ とりがらスープ ちゅうかスープ みりん しょうゆ こしょう		
	春 ^{はる} 雨 ^{さめ} の和 ^あ え物 ^{もの}	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	ハム	キャベツ きゅうり にんじん もやし	す しょうゆ		
23 (月)	焼 ^{やき} 肉 ^{にく} 丼 ^{どん}	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ キャベツ カラーピーマン にら	にんにく しょうが さけ しょうゆ りんごピューレ しお	562	
	厚 ^{あつ} 揚 ^{あげ} げの中華 ^{ちゅうか} スープ	ごまあぶら	あつあげ	たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ	とりがらスープ さけ しょうゆ しお こしょう		
24 (火)	麦 ^{むぎ} ごはん	こめ むぎ				625	
	さばの梅 ^{うめ} 味 ^{みそ} 噌 ^や 焼き (ゆで野菜)	さとう	さば みそ	うめほし しそ キャベツ にんじん	さけ しお こしょう みりん しょうゆ		
	かきたま汁 ^{じり}	でんぶん	かまぼこ わかめ たまご	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	にほし しょうゆ さけ しお		
25 (水)	セルフドック	コッペパン さとう	ウインナー	キャベツ	ケチャップ しお ウスターソース しょうゆ こしょう	646	
	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 こしょう にんじんピューレ とりがらスープ しお		
26 (木)	シャキッとハッシュドビーフ	こめ むぎ あぶら さとう こめこ バター	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん こぼろ	にんにく あかワイン とりがらスープ しお ケチャップ こしょう トマトピューレ デミグラスソース ウスターソース	569	
	青 ^{あお} 豆 ^{まめ} コーンサラダ		ハム	もやし きゅうり コーン あおまめ	たまねぎドレッシング しお こしょう		

★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～
☆今月の産地産消 ～こんにゃく・しいたけ・ぶたロース肉・ゆずドレッシング・やきにくのタレ～