


**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 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 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  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	さけのちらし寿司 菜の花蒸し すまし汁 果物 牛乳  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	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  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	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  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	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 788 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.9 g	
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  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	親子丼 和風サラダ 豚汁 牛乳  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	ジャージャーめん チンゲン菜の卵スープ 大学いも 牛乳  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	ご飯 チーズチキンカツ♪ シーフードサラダ♪ カレースープ♪ フルーツ牛乳  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	ご飯 焼き魚 おかか和え 野菜炒め 団子汁 牛乳  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	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
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  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	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  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	麦ご飯 白身魚のフライ かぼちゃサラダ なめこ汁 牛乳  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	鶏ごぼうご飯 干草焼き 野菜のごま和え みそ汁 果物 牛乳  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		
キムチチャーハン トック さつまいものごま団子 牛乳  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	ご飯 魚の煮付け 炒り豆腐 みそ汁 ミルク 牛乳  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	カレーライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト 牛乳  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	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。		この週の締切は 3月6日

※献立は都合により変更することがあります。クリックエستمニューです。