令和３年度　３月給食献立表

愛知県立岡崎聾学校

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの 1群 肉・魚・卵・大豆・大豆製品	血・肉・骨になるもの 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	体の調子を整えるもの 3群 緑黄色野菜	体の調子を整えるもの 4群 その他の野菜・果物・きのこ	熱や力のもとになるもの 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	熱や力のもとになるもの 6群 油脂・種実	エネルギー（Kcal）
1	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		789
		みそカツ	豚肉、みそ				小麦粉、パン粉、砂糖	大豆油	
		白和え	豆腐	ひじき	にんじん	しめじ、糸こんにゃく、えだまめ（冷）	砂糖		
		もやしとわかめのスープ		わかめ	ねぎ	もやし			
2	水	ミートかけソフトめん、牛乳	豚肉、牛肉、大豆	牛乳	にんじん、トマト	たまねぎ、マッシュルーム	ソフトスパゲティ式めん、小麦粉	サラダ油	801
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし		コールスロードレッシング	
3	木	ちらし寿司、牛乳	鶏卵	牛乳	にんじん	れんこん、たけのこ、干ししいたけ、きゅうり	精白米、砂糖		732
		花型豆腐バーグ	豆腐、鶏肉		にんじん	たまねぎ	砂糖		
		ほうれん草のすまし汁	かまぼこ		ほうれんそう	えのきたけ			
		ひなまつりゼリー	豆乳			もも果汁	砂糖		
4	金	飾りいなり、牛乳	あなご、鶏卵、えび、油揚げ	牛乳		えだまめ（冷）	精白米、砂糖		702
		和風野菜炒め	豚肉		ピーマン、にんじん	キャベツ、もやし		サラダ油	
		そうめん汁	かまぼこ		ほうれんそう		そうめん		
7	月	チャーハン、牛乳	豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ	しいたけ	精白米	サラダ油	817
		クリームシチュー	ベーコン、豆乳	牛乳	ほうれんそう、にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ	
		いちごのムース	豆乳			いちご果汁	砂糖		
8	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		787
		ホキ唐揚げのケチャップあんかけ	ホキ				片栗粉	大豆油	
		春雨サラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり、キャベツ	はるさめ	マヨネーズ	
		大根のみそ汁	厚揚げ、みそ		ねぎ	はくさい、だいこん			
9	水	カレーライス、牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	精白米	カレールウ、サラダ油	853
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ、レタス、きゅうり、とうもろこし		和風ドレッシング	
		ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖		
10	木	五目みそうどん、牛乳	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、みそ	牛乳	ねぎ、にんじん	はくさい、たまねぎ、ねぎ、干ししいたけ	白玉うどん		711
		ブロッコリーのチーズかけ　★	まぐろ油漬け	チーズ	ブロッコリー、にんじん			バター	
11	金	焼肉手巻き、牛乳	まぐろ油漬け	牛乳、のり	赤ピーマン	きゅうり、キャベツ、とうもろこし	精白米、砂糖	ごま、マヨネーズ	872
		すまし汁	豆腐		ほうれんそう	だいこん、えのきたけ			
14	月	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		746
		さわらの塩焼き	さわら					オリーブ油	
		さといもと油揚げの煮物	油揚げ		にんじん、さやいんげん（冷）	切り干しだいこん	さといも、砂糖		
		豚汁	豚肉、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく			
15	火	小型ロール、牛乳		牛乳			小型ロールパン		709
		インディアンスパゲティ	ロースハム		ピーマン、にんじん	たなねぎ、キャベツ	スパゲティ	サラダ油、カレー粉	
		大豆と野菜のスープ	大豆、豚肉		にんじん	はくさい、だいこん、たまねぎ			
16	水	シーフードピラフ、牛乳	えび、いか	牛乳	にんじん、ピーマン	たまねぎ	精白米	バター	792
		野菜と肉だんごのクリーム煮　★	豚肉	牛乳	チンゲン菜、にんじん	はくさい、たまねぎ		ホワイトルウ	
17	木	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		853
		手作りコロッケ	鶏肉、鶏卵			たまねぎ	じゃがいも、小麦粉、パン粉	大豆油	
		豚肉と小松菜の中華風炒め　★	豚肉		小松菜、にんじん	しめじ	砂糖	ごま油	
		もやしのみそ汁	油揚げ、みそ		ねぎ	もやし			

中3リクエスト献立

ひなまつり献立

小6リクエスト献立

幼5リクエスト献立

※　材料の都合により変更することがあります。　　※　エネルギーの欄には中学部・高等部の数値を表示しています。

※　毎月１９日は「食育の日」です。御家庭でも季節の野菜や栄養のことなどを話題にしていただけるといいと思います。

★印が付いた献立は、今年度皆さんから募集した給食アンケートの中から給食用にアレンジした献立です。詳細は食育だよりをご覧ください。

今月は、幼稚部5歳、小学部6年生、中学部3年生のリクエスト献立を実施します。　お楽しみに！