



日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん		きいろのしょくひん		みどりのしょくひん		ちょうみりょう など	えいようか
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえる			
3 (月)	パプリカライス			こめ	こめあぶら			パプリカこ しお	I補給 - 633 kcal
	クリームソースがけ	あさり とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまくリーム スキムミルク	こめこのホワイトルウ	バター こめあぶら	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ	がらすूप しお しろワイン こしょう	たんぱく質 22.6 g
	キャベツとコーンのサラダ				アーモンド		キャベツ きゅうり コーン	てんびしお す こしょう	脂質 25.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.1 g
4 (火)	ピースごはん			こめ			グリーンピース	さけ しょうゆ しお	I補給 - 641 kcal
	シンプルわんたんスープ	とりにく		わんたん	こめあぶら	はねぎ	たまねぎ しょうが	がらすूप しお しょうゆ さけ ウスターソース	たんぱく質 23.3 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さんおんとう	こめ こめあぶら	さやいんげん にんじん	ごぼう	つきこん しょうゆ みりん ラーゆ	脂質 18.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.2 g
	ブルーベリーゼリー			さとう			ブルーベリー		
5 (水)	ごはん			こめ					I補給 - 588 kcal
	だいこんとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ		じゃがいも		こまつな	だいこん ながねぎ	にほしこ	たんぱく質 23.6 g
	てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく		さとう かたくりこ	こめあぶら		たまねぎ	しお しょうゆ みりん さけ	脂質 19.0 g
	おからナポリタン	ぶたにく おから			こめあぶら	にんじん ビーマン	たまねぎ コーン	さけ クチャップ ちゅうのうソース	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
6 (木)	ごはん			こめ					I補給 - 579 kcal
	じゃがいものオイスターソースに	ぶたにく		じゃがいも さんおんとう かたくりこ	こめあぶら	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが きくらげ	がらすूप しお しょうゆ みりん オイスターソース	たんぱく質 22.8 g
	てっかみそ	だいす みそ		さんおんとう	こめあぶら	にんじん	ごぼう	さけ	脂質 19.7 g
	きゅうりのあまから						きゅうり	てんびしお	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
7 (金)	ごもくごはん	とりにく あぶらあげ		ひじき	さんおんとう	にんじん	しいたけ グリーンピース	しょうゆ さけ けずりぶし	I補給 - 572 kcal
	すましじる	なると	わかめ			みつば	ながねぎ	しらたき しょうゆ しお けずりぶし	たんぱく質 21.5 g
	ほしかぶのにももの	ぶたにく うちまめ		くるまふ さんおんとう	こめあぶら	にんじん	ほしかぶ ぜんまい	つきこん しょうゆ さけ けずりぶし	脂質 14.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.3 g
	ささだんご	あずき		こむぎこ さとう もちこ こめこ	あぶら	よもぎ		しお	
10 (月)	うどん			こむぎこ					I補給 - 647 kcal
	カレーなんばんじる	ぶたにく あぶらあげ		こめこのカレールウ かたくりこ		にんじん きぬさや	メンマ たまねぎ えのきだけ	けずりぶし しお しょうゆ みりん	たんぱく質 22.9 g
	こイワシのてんぷら		カタクチイワシ (ぎょうらん)	こむぎこ	こめあぶら				脂質 28.0 g
	ふしぎなあじさいサラダ						キャベツ コーン きゅうり むらさきキャベツ		食塩相当量 2.7 g
	パックドレッシング			さとう	あぶら		たまねぎ みかん	す しお	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
11 (火)	ごはん			こめ					I補給 - 617 kcal
	とりにくのブラウンシチュー	とりにく		じゃがいも こめこのハヤシルウ ちゅうざらとう	あぶら	にんじん	しめじ たまねぎ にんにく グリーンピース	ちゅうのうソース あかワイン こしょう しお	たんぱく質 25.9 g
	チーズオムレツ	たまご	チーズ	さとう	あぶら				脂質 21.2 g
	アーモンドキャベツ				アーモンド		きゃべつ きゅうり	てんびしお しょうゆ	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
12 (水)	ちゅうかどん	うすらたまご イカ ほたて ぶたにく		さとう かたくりこ	あぶら こめあぶら	にんじん きぬさや チンゲンサイ	きゃべつ たまねぎ しいたけ きくらげ たけのこ しょうが にんにく	がらすूप しお オイスターソース さけ しょうゆ こしょう	I補給 - 579 kcal
	わかめとみかんのすのもの		わかめ	さとう			もやし きゅうり みかん	す しょうゆ てんびしお	たんぱく質 25.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 18.5 g
									食塩相当量 1.8 g
13 (木)	ごはん			こめ					I補給 - 622 kcal
	こまつなのみそしる	みそ		じゃがいも		こまつな	もやし ながねぎ えのきだけ	にほしこ	たんぱく質 26.7 g
	ささみチーズフライ	とりにく	チーズ	こむぎこ こめこ	こめあぶら			しお こしょう	脂質 20.2 g
	ごもくまめ	さつまあげ だいす		さんおんとう		にんじん	しいたけ	こんにゃく みりん しょうゆ にほしこ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

《かみかみきゅうしょく》です。よくかんでたべましょう



「★」がついている日は「西区一斉コシヒカリ給食の日」です。
西区農政商工課から補助していただき、4月～3月まで、月に数回西区のおいしいコシヒカリが登場します。
お楽しみに！！



14 (金)	ごはん			こめ					I栄養 -	596 kcal
	てづくりごましょうゆふりかけ	かつおぶし	やきのり	さとう	ごま			しょうゆ	たんぱく質	21.9 g
	マーボーはるさめ	ぶたにく みそ だいずミート		はるさめ さとう	ごまあぶら こめあぶら	ニラ にんじん	もやし メンマ しいたけ にんにく しょうが	しょうゆ さけ トウバンジャン がらスープ しお	脂質	18.9 g
	焼きふたときくらげのいためもの	チャーシュー		かたくりこ	ごまあぶら	こまつな	きくらげ キャベツ	しょうゆ しお オイスターソース	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	れいとうみかん						みかん			
17 (月)	ごはん			こめ					I栄養 -	608 kcal
	キャベツのみそしる	あつあげ みそ				にんじん	キャベツ えのきだけ	にほしこ	たんぱく質	21.3 g
	こエビとだいずのあげに	だいず	こエビ	じゃがいも かたくりこ	こめあぶら			しょうゆ さけ	脂質	19.9 g
	おかひじきのちゅうかあえ			はるさめ さんおんとう	ごま ごまあぶら	おかひじき	きゅうり コーン	す しょうゆ	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
18 (火)	ごはん			こめ	《ちょしお まいかちゃんきゅうしょく》です 				I栄養 -	583 kcal
	あつあげのたまごとじ	たまご ぶたにく あつあげ		さんおんとう		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	つきこん しょうゆ けずりぶし しお	たんぱく質	24.9 g
	ギョーザ	ぶたにく とりにく		こむぎこ さとう	あぶら	ニラ	キャベツ たまねぎ しょうが	しお こしょう しょうゆ みりん	脂質	19.4 g
	カレーもやし					ほうれんそう	コーン もやし	しょうゆ みりん カレーこ	食塩相当量	1.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
19 (水)	にしくのこしヒカリごはん			にしくのこしヒカリ					I栄養 -	626 kcal
	すき焼き	ぶたにく ぎゅうにく やきどうふ		さんおんとう		しゅんぎく にんじん	ごぼう はくさい えのきだけ	しらたき しょうゆ みりん	たんぱく質	25.1 g
	あつやきたまご	たまご		さとう				しょうゆ しお みりん	脂質	21.3 g
	じゃがいもとピーマンのみそ炒め	みそ		じゃがいも	こめあぶら	ピーマン	にんにく	みりん	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
20 (木)	ロールパン		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう	ショートニング			しお	I栄養 -	686 kcal
	トマトクリームスープ	いんげんまめ ひよこまめ	なまクリーム	さとう	バター オリーブオイル	トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ	がらスープ しお こしょう	たんぱく質	19.2 g
	こめこのおからコロッケ	おから とりにく		じゃがいも こめこパンこ	あげあぶら		たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	脂質	34.3 g
	フレンチサラダ				アーモンド こめあぶら		キャベツ きゅうり パイナップル	す てんびしお こしょう	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
21 (金)	ポークカレーライス	ぶたにく		こめ じゃがいも こめこのカレールー	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく りんご	ケチャップ	I栄養 -	595 kcal
	アスパラとコーンのサラダ				こめあぶら	アスパラガス	コーン キャベツ きゅうり	す てんびしお こしょう	たんぱく質	18.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	18.2 g
	アップルシャーベット			さとう			りんご		食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
24 (月)	わかめごはん		わかめ	こめ				しお	I栄養 -	574 kcal
	チンゲンサイとホタテのスープ	ホタテ とうふ				チンゲンサイ にんじん	もやし ながねぎ	がらスープ しお こしょう しょうゆ	たんぱく質	20.3 g
	はるまき	ぶたにく		こむぎこ さとう かたくりこ	こめあぶら こめあぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	しょうゆ しお オイスターソース	脂質	18.5 g
	ビーフソテー	ぶたにく		ビーフ	こめあぶら	ピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
25 (火)	ごはん			こめ					I栄養 -	678 kcal
	ニラたまじる	たまご とうふ あぶらあげ				ニラ	たまねぎ	がらスープ しお にほしこ しょうゆ	たんぱく質	29.4 g
	サバのてりやき	サバ みそ		さとう みずあめ					脂質	30.3 g
	ごまあえ			さんおんとう	ごま	こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	1.8 g
	のむヨーグルト		のむヨーグルト							
26 (水)	ごはん			こめ					I栄養 -	599 kcal
	レタスのしおこうじスープ	ぶたにく				にんじん	レタス たまねぎ コーン えのきだけ	けずりぶし みりん がらスープ しょうゆ しおこうじ しお	たんぱく質	26.2 g
	イカのたつたあげ	イカ		かたくりこ	こめあぶら			しょうゆ みりん	脂質	19.6 g
	きゅうりのうめのりあえ		やきのり	さとう	ごま ごまあぶら		きゅうり もやし うめ	てんびしお	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
27 (木)	ごはん			こめ					I栄養 -	600 kcal
	もずくスープ	とうふ	もずく			はねぎ	えのきだけ	がらスープ しお しょうゆ	たんぱく質	23.1 g
	タラと大豆のソースがらめ	タラ だいず		さとう	こめあぶら		たまねぎ	ウスターソース しょうゆ さけ	脂質	18.8 g
	あさづけ					にんじん	キャベツ きゅうり	てんびしお しょうゆ	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
ミルクゼリー		ぎゅうにゅう	さとう みずあめ							
28 (金)	ごはん			こめ					I栄養 -	655 kcal
	にくそぼろふりかけ	ぶたにく ぎゅうにく だいずミート みそ かつおぶし	こんぶ	さとう こめこパンこ	ごま こめあぶら			さけ みりん しょうゆ トウバンジャン	たんぱく質	27.3 g
	なつおでん	うすらたまご がんもどき		じゃがいも		かぼちゃ	コーン だいこん なす スズキーニ えだまめ	だしパック しょうゆ がらスープ さけ みりん しお	脂質	23.0 g
	はるさめのしおレモンサラダ			はるさめ さとう	こめあぶら	にんじん	きゅうり レモン にんにく	す てんびしお こしょう	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

一食あたりの平均

エネルギー
たんぱく質

614 kcal
23.6 g

脂質
食塩相当量

21.4 g
2.1 g

カルシウム
鉄

352 mg
3.2 mg