



3月の献立

※食材の調達状況等により献立を変更させていただく場合があります。
※()は麺類、ソフト、ミキサー食のメニューとなります。

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
朝	鶏団子のトマト煮 かぶの和風和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(わかめ・庄内麩) 米飯(150g)	スクランブルエッグ フルーツ(みかん缶) 牛乳 じゃがいもポタージュ ロールパン	魚肉ソーセージのソテー 白菜の浅漬け風 牛乳 ねぎみそ 味噌汁(大根葉・わかめ) 米飯(150g)	里芋のそぼろ煮 大根の和風和え 牛乳 味噌汁(白玉麩・春菊) たまご粥	ハムと野菜の炒め物 ナスとしめじのおかか和え 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(小松菜・葱) 米飯(150g)	肉団子の煮物 菜の花の辛子和え 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(キヌサヤ・大根) 米飯(150g)	京風たまご焼き ひじきのサラダ 牛乳 味噌汁(玉葱・ほうれん草) おかかご飯(150g)
昼	鯖の葉味蒸し 茄子の田楽 フルーツ(白桃缶) 中華スープ(冬瓜・青梗菜) 米飯(150g)	タラのカレームニエル さつまいもの甘煮 春雨サラダ 味噌汁(なす・えのき) 米飯(150g)	鮭のちらし寿司 三色豆 炊き合わせ 清汁(あさり・菜の花)	みそラーメン (タラのカー・みそ焼き) ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ ピーチゼリー	赤魚の竜田焼き じゃが芋ののり塩バター 蒲鉾とわかめのぬた和え 清汁(葉大根・冬瓜) 米飯(150g)	鶏肉のレモンマヨソース 冬瓜とベーコンのソテー きゅうりとわかめの和え物 ピースご飯 コンソメスープ(玉葱・アスパラ)	シーフードカレー ツナサラダ 福神漬・らっきょう スープ(小松菜・コーン)
間	厚切りバウム	サラダせんべい	ねりきり	黒糖饅頭	ミルククリームせんべい	手作りプリン	あんドーナツ
夕	エビチリ 餃子 ブロッコリーとツナのサラダ 米飯(150g)	豚肉の生姜焼き 大根の旨煮 味噌汁(なめこ・ねぎ) 米飯(150g)	鶏肉のタルタル焼き 温やっこ フルーツ(バナナ) 米飯(150g)	アジフライ がんもの煮物 りんごのコンポート 米飯(150g)	豚肉のしぐれ煮 サツマアゲとピーマンの味噌炒め フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	豆腐チャンプル 白菜としらたきの中華煮 洋梨のコンポート 米飯(150g)	鮭のごまみそ焼き 茄子の生姜醤油かけ フルーツ(みかん缶) 米飯(150g)
	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
朝	じゃが芋とベーコンの青のり炒 白菜の漬物と和え 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(小松菜・麩) 米飯(150g)	スペイン風オムレツ フルーツ(黄桃缶) 牛乳 グリーンピースのポタージュ 食パン	シューマイ 菜の花のおかか和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(エノキ・青梗菜) 米飯(150g)	ミートボール甘酢ソース 大根の柚子和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(ホウレンソウ・小町麩) 米飯(150g)	納豆 さつまいもの生姜炒め 牛乳 味噌汁(エノキ・いんげん) 米飯(150g)	なすのそぼろ煮 胡瓜の酢の物 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(菜の花・厚揚げ) 米飯(150g)	豆腐とエビのとろみ炒め かぶのゆかり和え 牛乳 たいみそ 味噌汁(なめこ・大根葉) 米飯(150g)
昼	鯖のゆず胡椒焼き 五目豆 フルーツミックス 清汁(大根・かいわれ) 梅こぼ御飯(150g)	ガパオライス風 ビーフン炒め 杏仁豆腐 わかめスープ	チキン南蛮 金時豆 海老とキャベツのサラダ 味噌汁(冬瓜・油揚げ) 米飯(150g)	タラのガーリックバターソース じゃがいものコンソメ煮 生野菜サラダ クラムチャウダー クワッサン	蒸し鶏バンバンジーソース 里芋の煮ころがし ほうれん草のなめたけ和え 味噌汁(卵・ねぎ) 米飯(150g)	カレイの煮つけ きくらげと卵の中華炒め 白菜の梅和え 味噌汁(花麩・絹さや) 米飯(150g)	鶏ときのこの和風明太パスタ (鶏ときのこの和風炒め) カニカマとブロッコリーのサラダ スイートポテト風 野菜スープ(スナップ・コーン)
間	抹茶ババロア	せんべい(ぼたぼた焼き)	チョコバウム	ミニたい焼き	リングドーナツ	吹雪まんじゅう	生チョコケーキ
夕	蒸し豚おろしソース 厚揚げのエビチリ風 春菊のお浸し 米飯(150g)	鮭の香草焼き 切干大根 清汁(とろろ・ナルト) 米飯(150g)	赤魚のみりん漬け焼き 切り昆布の煮物 フルーツ(オレンジ) 米飯(150g)	鶏肉のポン酢煮 魚肉ソーセージとキャベツのソテー フルーツ(ぶどう缶) 米飯(150g)	鯖の塩焼き 冬瓜のゆずみそかけ フルーツヨーグルト 炊き込みご飯(150g)	ヒレカツ 人参しりしり フルーツ(バナナ) 米飯(150g)	メヌケのトマトソース キャベツとウインナーのコンソメ煮 フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)
	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
朝	鶏と大根の中華煮 ほうれん草の胡麻和え 牛乳 ねぎみそ 味噌汁(にら・油揚げ) 米飯(150g)	小松菜とベーコンのたまご炒め フルーツ(みかん缶) 牛乳 クラムチャウダー ロールパン	つくねのちゃんこ風 菜の花のしらす和え 牛乳 鮭ふりかけ 味噌汁(玉葱・絹さや) 米飯(150g)	魚肉ソーセージキャップ炒め かぶのなめたけ和え 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(冬瓜・小松菜) 米飯(150g)	さんまの生姜煮 白菜の浅漬け風 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(にら・花麩) 米飯(150g)	けんちん煮 インゲンのごま和え 牛乳 味噌汁(ホウレン草・玉葱) かに粥	照り焼きつくね さつまいろサラダ のり佃煮 味噌汁(青梗菜・ねぎ) 米飯(150g)
昼	白身魚の粒マスタード焼 ハムと野菜のソテー フルーツ(マンゴー) コンソメスープ(大根・しいたけ) キャロットライス	ハヤシライス 福神漬 マカロニサラダ コンソメスープ(人参・インゲン)	鶏の唐揚げ 中華風煮奴 もやしのゆかり和え 味噌汁(貝割れ・トロ昆布) 米飯(150g)	メヌケの香味ダレ じゃが芋とハムの炒め物 フレンチサラダ 味噌汁(わかめ・豆腐) 米飯(150g)	オムライス ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(しめじ・大根)	【青森県郷土(ご当地)料理】 じゃっば風そば (タラと大根の味噌煮) 大湊海軍コロッケ りんごゼリー	麻婆豆腐 冬瓜とエビの中華ソテー トマトの和え物 味噌汁(しめじ・大根葉) 米飯(150g)
間	人形焼き	抹茶ようかん	ピーチゼリー	スイスパウム	紅茶ケーキ	サラダせんべい	どらやき
夕	肉じゃが 胡瓜とわかめの酢の物 清汁(麩・みつば) 米飯(150g)	鯖のみりん漬焼き がんもの含め煮 春雨マヨサラダ 米飯(150g)	鮭のジェノベーゼ風 金平大根 フルーツ(バナナ) コーン御飯(150g)	豚肉とトマトの卵炒め 茄子の田楽 りんごのコンポート 米飯(150g)	白身フライ(高菜タルタルソース) ほうれん草のカレーソテー フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	鶏肉のチリソース ひじきと大豆の煮付け フルーツ(みかん缶) 米飯(150g)	赤魚の梅ソースかけ かぼちゃのそぼろあんかけ フルーツ(白桃缶) 米飯(150g)
	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
朝	おでん風煮 春菊の柚子香和え 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(えのき・万葱) 米飯(150g)	ウインナーソテー フルーツ(マンゴー) 牛乳 コンソメスープ(アスパラ・コーン) チョコパン	和風麻婆豆腐 もやしのザーサイ和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(白玉麩・春菊) 米飯(150g)	つくねとオクラの塩煮 しらすおろし 牛乳 味噌汁(チンゲン菜・椎茸) 米飯(150g)	がんもの含め煮 とろろ芋 牛乳 味噌汁(玉葱・菜の花) 米飯(150g)	豚肉と里芋の煮物 大根のおかか和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(えのき・小松菜) 米飯(150g)	菜の花チャンプル ナスとしめじのおかか和え 牛乳 梅びしお 味噌汁(なめこ・小松菜) 米飯(150g)
昼	ほっけの塩焼き ジャーマンポテト 洋梨のコンポート 味噌汁(卵・みつば) 五目御飯	鮭のマヨネーズ焼き 里芋の塩炒め キャベツとカニカマのオイマヨサラダ 味噌汁(葱・わかめ) 米飯(150g)	鶏肉の甘酢あん かぼちゃきんとん 菜の花と油揚げの出汁浸し 味噌汁(なめこ・わかめ) 米飯(150g)	キーマカレー 福神漬 ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ(ベーコン・白菜)	鯖の味噌煮 春雨とたまごの炒め物 キャベツのゆかり和え 清汁(麩・みつば) 米飯(150g)	塩豚うどん (豚肉のネギ塩焼き) 卵焼き 海藻サラダ	チキンソテーサルサソース 春雨と海老団子の中華煮 洋梨のコンポート 清汁(トロ昆布・みつば) 米飯(150g)
間	リングドーナツ	クレープ	おかき	バームクーヘン	ココアプリン	人形焼き	雪の宿
夕	鶏肉の照り焼き 切り昆布の煮付け 味噌汁(ホウレン草・玉葱) 米飯(150g)	蒸し豚の酢味噌かけ 厚揚げとピーマンのオイスター炒め わかめとキュウリの和え物 米飯(150g)	鯖の西京焼き さつまい揚げとニラの炒め物 フルーツ(ぶどう缶) 鶏そぼろご飯(150g)	からすかえの照り焼き 冬瓜とさつまいの煮物 りんごのコンポート 米飯(150g)	チンジャオロース じゃが芋とウインナーのソテー フルーツミックス 米飯(150g)	クリームコロッケ ブロッコリーとベーコンのコンソメ煮 フルーツ(オレンジ) 米飯(150g)	豚肉の生姜焼き 卵の花炒め フルーツ(マンゴー) 米飯(150g)
	29日(土)	30日(日)	31日(月)	<div style="border: 2px solid pink; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">3月の行事食</h2> <p style="font-size: 1.2em; margin: 5px 0;">3月3日 ひなまつり</p> <p style="font-size: 1.2em; margin: 5px 0;">3月13日 リクエスト給食(ヒレカツ)</p> <p style="font-size: 1.2em; margin: 5px 0;">3月20日 青森県郷土(ご当地)料理</p> </div>			
朝	厚揚げのオイスター炒め 菜の花のザーサイ和え 牛乳 味噌汁(麩・キヌサヤ) 米飯(150g)	卵とキャベツのソテー フルーツ(黄桃缶) 牛乳 グリーンポタージュ 抹茶リングパン	つみれの煮物 たぬき豆腐 牛乳 のり佃煮 味噌汁(青梗菜・冬瓜) 米飯(150g)				
昼	三色丼 金平大根 ちくわときゅうりの四川風 わかめスープ(わかめ・万葱)	赤魚の煮付け ほうれんと厚揚げの炒め物 蒲鉾とわかめのぬた和え 味噌汁(椎茸・玉葱) 米飯(150g)	鶏肉のガーリックトマト煮込み マカロニサラダ いちごババロア コンソメスープ(玉葱・アスパラ) 食パン				
間	ヨーヨーゼリー	黒糖ロールケーキ	ヨーグルトケーキ				
夕	鮭のムニエル なすとハムのソテー ヨーグルト 米飯(150g)	鶏肉と蓮根のハニーマスタード 白滝の炒めもの 味噌汁(ホウレンソウ・なめこ) 米飯(150g)	煮込みハンバーグ ジャーマンポテト フルーツ(みかん缶) 米飯(150g)				

