

3月ごはんだけて表

日		火		水		木		金		土					
特		特		特		特		特		特					
4	チキンステーキ スパゲティ-サラダ 里芋の五目うま煮 揚げじゃがいも	5	自身魚の野菜日卸み 大根汁漬け ちくわの中身炒め ひじき人参天	6	チ-ズメンテ 温野菜サラダ 揚げじゃがいも煮びん ポテトコシコシのみそ汁	7	鶏の唐揚げ 芽のぶ じゃが芋のテンジャア風 大根五目煮	8	1 ピッコロの洋風お好み さんぽうごぼう ミニフランクフルト	2	牛照り焼きステーキ キャベツと油揚げの パジル蒸し 鶏のパン粉炒め 磯子肉とほうとうの 早炊き				
特	魚肉ソーシロ炒め	特	牛肉とピーマン炒め	特	とろろごぼうの味噌汁	特	じゃが芋塩焼	特	チ-ズ入りつくね	特	玉子豆腐				
11	チンカッコレ コーンスロ-サラダ コンパクセウチ炒め ハ宝菜	12	豚肉の生姜焼 スパゲティ-サラダ 揚げじゃがの日卸み イカフライ	13	炊き込み雑飯 チ-ズオムレツ わかめサラダ 細切昆布の煮物 高菜とレタスの焼そば	14	和食 納豆 ひじき煮 大根の揚げ炒め	15	和風ハンバーグ キャベツのりあえ ぜんまい煮物 里芋のゴマ天ぷら	16	和風ハンバーグ キャベツのりあえ ぜんまい煮物 里芋のゴマ天ぷら	17	和風ハンバーグ キャベツのりあえ ぜんまい煮物 里芋のゴマ天ぷら	18	和風ハンバーグ キャベツのりあえ ぜんまい煮物 里芋のゴマ天ぷら
特	あじの塩焼き	特	ロールキャベツの味噌汁	特	もち中華	特	回鍋肉	特	揚げ煮物	特	ポテトロール				
18	揚げじゃがいも野菜み おくらと油揚げの 塩と布あえ 切り大根炒め 鶏の照り焼	19	自身フライ ターブル じゃが芋 肉じゃが 焼ビーフン	20	麻婆豆腐 カレーポテト 茹前煮 野菜春巻	21	春分の白	22	鶏の唐揚げ ポテトサラダ さんぽうごぼう 里芋のバター炒め	23	豚肉と白菜の春巻 グラタン ちくわとしょうゆの照り あじフライ				
特	いかテリ	特	高野豆腐の揚げ煮	特	揚げじゃがのあんかけ	特		特	お好み炒め	特	チキレチキレ				
25	とろろ汁の日卸み レタスと大根の生姜炒め ごぼうと油揚げの煮物 えびフライ	26	サケの味噌汁 白菜-根漬け ひじき煮 甘辛シロネポテト	27	鶏肉の酢豚 アボカドサラダ 豆腐の中身うま煮 揚げじゃがいも	28	肉野菜炒め 納豆 生揚げのおろしあえ コンコンコッ	29	揚げじゃがいも 菜の花の味噌汁 甘辛焼うどん いかにじゃがいも揚げ	30	揚げじゃがいも 菜の花の味噌汁 甘辛焼うどん いかにじゃがいも揚げ	31	揚げじゃがいも 菜の花の味噌汁 甘辛焼うどん いかにじゃがいも揚げ		
特	イカバー	特	トマトオムレツ	特	アボカドハンバーグ	特	つくね大巻	特	ゆで玉子	特	ミニステーキ				

★土曜はそば等は
ありません

★材料仕入れの都合により、献立内容を一部変更する
ことがあります。

★弁当箱を灰皿代わりにご使用ください。

※ 月 そば、天ぷら、わかめごはん等
 火 うどん、天ぷら、のりごはん、とろろ等
 水 そば、天ぷら、わかめごはん等
 木 うどん、天ぷら、わかめごはん等
 金 そば、天ぷら、シヤブシヤブ、とろろ等

和光給食センター
TEL 048-473-0121