

3月 給食献立表

2026年

| 日 | 曜 | 昼 食 | お や つ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる |
|----|---|---|-----------------------------------|--|---|---|
| 2 | 月 | 米飯 麻婆豆腐 春雨のごま酢和え チンゲン菜のスープ | 麦茶 フルーチェ 牛乳 ハムコーンマヨパン | ゼラチン・普通牛乳・木綿豆腐 鶏ひき肉・淡色辛みそ・ロースハム | 米・調合油・車糖・かたくり粉・ごま油 普通はるさめ・ごま・ホットケーキミックス | いちご・こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん きゅうり・チンゲンサイ・生しいたけ・たまねぎ にんじん・スイートコーン |
| 3 | 火 | ちらし寿司 魚のパン粉焼き ほうれん草のごま和え すまし汁 | 牛乳 バナナ ガルピス ひなあられ | 普通牛乳・しいら・パルメザンチーズ 木綿豆腐・乳酸菌飲料 | 米・車糖・マーガリン・パン粉・ごま 焼きふ・ひなあられ | バナナ・乾しいたけ・にんじん・さやえんどう パセリ・ほうれんそう・こねぎ |
| 4 | 水 | 米飯 豆腐つくね れんこんのきんぴら 豚汁 | 牛乳 りんごかん 牛乳 ポテトフライ | 普通牛乳・鶏ひき肉・絹ごし豆腐 豚もも・淡色辛みそ | 米・かたくり粉・車糖・ごま・ごま油 さといも・じゃがいも・調合油 | りんご飲料・寒天・こねぎ・しそ・えだまめ しょうが・れんこん・にんじん・大根・ごぼう |
| 5 | 木 | 米飯 のり塩チーズチキン 豆腐チャンプルー コンソメスープ | 牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 さばおにぎり | 普通牛乳・きな粉・鶏もも パルメザンチーズ・木綿豆腐・豚もも 麦みそ・まさば | マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 車糖・ごま・ごま油 | あおさ・にんじん・ブラックマッペもやし こまつな・ほんしめじ・にんじん・たまねぎ キャベツ |
| 6 | 金 | 牛丼 キャベツのごま酢和え みそ汁 | 牛乳 りんご 牛乳 きな粉クッキー | 普通牛乳・牛もも・まぐろ缶詰・麦みそ きな粉 | 米・車糖・ごま・薄力粉・調合油 | りんご・たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん キャベツ・きゅうり・にんじん・はくさい えのきたけ・カットわかめ |
| 7 | 土 | ちゃんぽん もやしの梅肉和え バナナ | 麦茶 オレンジかん 麦茶 ぼたぼた焼き | 豚もも・蒸しかまぼこ | 中華めん・調合油・車糖・ごま油・ごま 塩せんべい | オレンジ飲料・寒天・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・きくらげ・スイートコーン きゅうり・梅干し・バナナ |
| 9 | 月 | 米飯 カレームニエル ブロッコリーの胡麻マヨサラダ みそ汁 | 牛乳 麩ラスク 牛乳 豆腐ドーナツ | 普通牛乳・まさば・かつお削り節 麦みそ・絹ごし豆腐・きな粉 | 生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・薄力粉 マーガリン・車糖・ごま・ホットケーキミックス 調合油 | ブロッコリー・にんじん・スイートコーン・トマト ほんしめじ・たまねぎ・こねぎ |
| 10 | 火 | 米飯 みそマヨチキン 厚揚げと小松菜の煮物 白菜のスープ | 麦茶 牛乳かん 牛乳 ジャムサンド | 普通牛乳・鶏もも・麦みそ・厚揚げ ベーコン | 車糖・米・食パン・いちごジャム マーガリン | 寒天・みかん缶詰・こまつな・にんじん ほんしめじ・えのきたけ・はくさい・こねぎ |
| 11 | 水 | 米飯 豚肉のカレー炒め もやしの中華和え みそ汁 | 牛乳 コーンフレーク 牛乳 ツナおにぎり | 普通牛乳・豚もも・麦みそ・まぐろ缶詰 | コーンフレーク・米・調合油・ごま・車糖 ごま油 | スイートコーン・たまねぎ・こねぎ ブラックマッペもやし・きゅうり・にんじん 大根・ほんしめじ・カットわかめ |
| 12 | 木 | 中華丼 春雨の酢の物 すまし汁 | 牛乳 オレンジ 牛乳 ごまスコーン | 普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ ロースハム・木綿豆腐 | 米・調合油・かたくり粉・普通はるさめ ごま・車糖・ホットケーキミックス | パレンシアオレンジ・はくさい・にんじん きくらげ・生しいたけ・チンゲンサイ・しょうが きゅうり・えのきたけ・カットわかめ |
| 13 | 金 | お弁当の日 | 牛乳 ビスケット 牛乳 お豆腐カップケーキ | 普通牛乳・絹ごし豆腐 | ビスケット・米・ホットケーキミックス・車糖 調合油 | バナナ |
| 14 | 土 | ナポリタン コールスローサラダ 野菜スープ | 麦茶 バナナ 麦茶 源氏パイ | ウインナー | マカロニ・スパゲッティ・調合油・パフパイ | バナナ・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 ほんしめじ・ブロッコリー |
| 16 | 月 | ゆかりごはん 鶏肉のから揚げ チップスサラダ コンソメスープ みかん | 麦茶 ヨーグルト 牛乳 フルーツポンチ | ヨーグルト・鶏もも・普通牛乳 | 車糖・米・かたくり粉・調合油 ポテトチップス | しそ・しょうが・きゅうり・キャベツ・スイートコーン にんじん・ブロッコリー・ほんしめじ・たまねぎ 温州みかん・もも缶詰・バインアップル缶詰 りんご・バナナ・みかん缶詰・キウイフルーツ たまねぎ・こねぎ・切干しだいこん・にんじん きゅうり・ぶなしめじ・わかめ |
| 17 | 火 | 豚みそ丼 切干し大根のナムル すまし汁 | 牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 カレーチーストースト | 普通牛乳・きな粉・豚もも・麦みそ まぐろ缶詰・木綿豆腐 パルメザンチーズ | マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖・ごま ごま油・食パン | |
| 18 | 水 | 米飯 ギョロッケ 小松菜とひじきのサラダ みそ汁 | 牛乳 みかんゼリー 牛乳 チヂミ | 普通牛乳・ゼラチン・えそ・まぐろ缶詰 麦みそ・しらす干し | 米・車糖・薄力粉・パン粉・調合油 焼きふ・かたくり粉・ごま油 | みかん缶詰・たまねぎ・にんじん・こまつな ほしひじき・にんじん・こねぎ・にら |
| 19 | 木 | コッペパン 鮭のポテマヨチーズ焼き マカロニサラダ 豆乳スープ | 牛乳 バナナ 牛乳 たくあんのおにぎり | 普通牛乳・しろさけ・チーズスプレッド ロースハム・ベーコン・豆乳 | コッペパン・じゃがいも・かたくり粉 マカロニ・スパゲッティ・米・ごま・ごま油 | バナナ・たまねぎ・にんじん・こねぎ・きゅうり スイートコーン缶詰・大根・ほんしめじ たくあん漬け・しそ |
| 23 | 月 | 米飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 | 牛乳 ビスケット 麦茶 ヨーグルト | 普通牛乳・しろさけ・さつま揚げ 麦みそ・ヨーグルト | ビスケット・米・車糖 | 切干しだいこん・にんじん・さやいんげん 乾しいたけ・えのきたけ・たまねぎ カットわかめ |
| 24 | 火 | 米飯 鶏むね肉のパン粉焼き ひじきとそぼろ炒め 豆腐のスープ | 牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 あんこパイ | 普通牛乳・ゼラチン・鶏むね パルメザンチーズ・鶏ひき肉 木綿豆腐・あずき | 米・パン粉・調合油・車糖・パイ皮 車糖 | ぶどう飲料・おかひじき・こまつな・にんじん こねぎ・たまねぎ |
| 25 | 水 | ★きつねうどん ★納豆和え バナナ | 麦茶 フルーチェ 牛乳 塩昆布とツナのおにぎ | ゼラチン・普通牛乳・油揚げ 蒸しかまぼこ・挽きわり納豆 まぐろ缶詰 | うどん・車糖・米 | いちご・こねぎ・ほうれんそう・こまつな にんじん・ブラックマッペもやし・バナナ 塩昆布・梅干し |
| 26 | 木 | 米飯 ★ヤンニョムチキン もやしと塩昆布の和え物 きのこスープ | 牛乳 麩ラスク 牛乳 プリン | 普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰・鶏卵 | 生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 かたくり粉・調合油・車糖・ごま・ごま油 マーガリン | ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり 塩昆布・生しいたけ・えのきたけ・ほんしめじ こねぎ |
| 27 | 金 | ★ハヤシライス ひじきのサラダ わかめと豆腐のスープ | 牛乳 りんご 牛乳 にんじんカップケーキ | 普通牛乳・牛もも・木綿豆腐・豆乳 | 米・じゃがいも・調合油・車糖・ごま 薄力粉 | りんご・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほしひじき・きゅうり・にんじん・スイートコーン カットわかめ・えのきたけ |
| 28 | 土 | 肉うどん ブロッコリーの梅肉和え オレンジ | 麦茶 りんごかん 麦茶 ミニサラダ | 牛もも・蒸しかまぼこ | うどん・車糖・塩せんべい | 寒天・りんご飲料・たまねぎ・カットわかめ ブロッコリー・にんじん・梅干し パレンシアオレンジ |

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| エネルギー | たんぱく質 | 脂 質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 486 kcal | 19.3 g | 14.9 g | 251 mg | 1.6 mg | 199 μg | 0.27 mg | 0.39 mg | 23 mg | 3.3 g | 1.9 g |

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。