

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 豚肉とキャベツの味噌炒め 千草和え 野菜スープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ココアクッキー	普通牛乳・豚ばら・厚揚げ・麦みそ まぐろ缶詰	コーンフレーク・米・ごま油・車糖・ごま ごま・薄力粉・マーガリン	キャベツ・赤ピーマン・たまねぎ スイートコーン缶詰・ほうれんそう ブラックマッペもやし・にんじん・にんじん
3 火	ちらし寿司 鱈の竜田揚げ 筑前煮 すまし汁	麦茶 星たべよ 牛乳 よもぎ蒸しパン	でんぶ・さわら・鶏もも・普通牛乳	お菓子・米・車糖・調合油・かたくり粉 焼きふ・ホットケーキミックス	乾しいたけ・かんぴょう・にんじん・きぬさや 焼きのり・しょうが・ごぼう・生しいたけ たまねぎ・ほうれんそう・よもぎ
4 水	鶏そぼろ丼 オクラのおかか和え えのきの味噌汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 キャロットレモンマフィン	普通牛乳・鶏むね肉・かつお削り節 油揚げ・麦みそ	ビスケット・米・車糖・かたくり粉 ホットケーキミックス・調合油	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・オクラ にんじん・スイートコーン缶詰・えのきたけ こねぎ・レモン・にんじん
5 木	米飯 ポークチャップ マカロニサラダ ジュリエンスープ	牛乳 スティックチーズ 牛乳 みかんパバロア	普通牛乳・プロセスチーズ・豚ばら 豚もも・まぐろ缶詰・調製豆乳 ヨーグルト・ゼラチン	米・無塩バター・マカロニ・スパゲッティ 車糖	たまねぎ・青ピーマン・ぶなしめじ・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・キャベツ スイートコーン・水・みかん缶詰
6 金	カレーうどん 和風サラダ フルーツ(バナナ)	麦茶 味しらべ 麦茶 塩昆布おにぎり	鶏もも・油揚げ	お菓子・うどん・調合油・米・ごま	ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん・こねぎ キャベツ・ブラックマッペもやし カットわかめ・スイートコーン缶詰・バナナ 塩昆布
7 土	ミートソースパスタ コンソープ ミニゼリー	麦茶 星たべよ 麦茶 ぱりんこ・白い風船	牛ひき肉・ウインナー	お菓子・マカロニ・スパゲッティ・マーガリン 車糖・ゼリー	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・トマト缶詰 グリーンピース・スイートコーン
9 月	米飯 鰹のカレー揚げ 海藻サラダ 豆苗スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 お麩のきな粉ラスク	普通牛乳・かつお・豆苗・きな粉	ソーダクラッカー・米・車糖・かたくり粉 調合油・青じそドレッシング・生ふ 有塩バター	キャベツ・カットわかめ・刻み昆布 ブラックマッペもやし・きゅうり・たまねぎ きくらげ・水
10 火	米飯 鶏肉の甘酢照り焼き 切干大根とツナの酢の物 けんちん汁	牛乳 ビスコ 牛乳 あんぱん	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・油揚げ・こしあん	お菓子・米・かたくり粉・車糖・調合油 コッペパン	たまねぎ・切干しだいこん・きゅうり にんじん・ごぼう・大根・こねぎ
11 水	豚肉とキャベツの蒲焼き丼 なめたけ和え じゃが芋と厚揚げの味噌汁	麦茶 ミニサラダ 牛乳 フルーツサンド	豚ばら・厚揚げ・麦みそ・普通牛乳 ホイップクリーム	お菓子・米・調合油・かたくり粉・車糖 じゃがいも・食パン	キャベツ・たまねぎ・こねぎ・ほうれんそう にんじん・オクラ・なめたけ・もも缶詰 みかん缶詰
12 木	米飯 鯖のおろしぼん酢焼 がんもどきの煮物 すまし汁	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 ポテトフライ	普通牛乳・まさば・がんもどき	米・調合油・車糖・じゃがいも・薄力粉	バナナ・大根・たまねぎ・こねぎ・生しいたけ にんじん・さやいんげん・こまつな
13 金	ハヤシライス ブロッコリーサラダ フルーツ(リンゴ)	牛乳 スティックチーズ 麦茶 カスタードプリン	普通牛乳・プロセスチーズ・牛ばら まぐろ缶詰	米・カスタードデインク	たまねぎ・ぶなしめじ マッシュルーム水煮缶詰・ブロッコリー キャベツ・にんじん・りんご
14 土	焼きそば ほうれん草スープ フルーツ(もも缶詰)	麦茶 味しらべ 麦茶 星たべよ・おさつどき	豚もも・ウインナー	お菓子・中華めん・調合油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・ほうれんそう スイートコーン・水・もも缶詰
16 月	米飯 鮭のパン粉焼き ほうれん草の白和え すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ごまクッキー	普通牛乳・しろさけ・木綿豆腐 麦みそ	コーンフレーク・米・パン粉・ごま・車糖 薄力粉・マーガリン・黒ごま	ほうれんそう・にんじん・もずく・こねぎ たまねぎ
17 火	どんこつラーメン わかめサラダ フルーツ(オレンジ)	牛乳 どうぶつビスケット 麦茶 青菜おにぎり	普通牛乳・豚ばら	ビスケット・中華めん・ごま・ラード・米 車糖	ブラックマッペもやし・こねぎ・きくらげ キャベツ・カットわかめ・たまねぎ・にんじん パレンシアオレンジ・大根
18 水	ピラフ 鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ パンプキンポタージュ	麦茶 星たべよ りんごジュース お誕生日ケーキ	鶏むね・分離大豆たんぱく・鶏もも 普通牛乳・ホイップクリーム	お菓子・米・有塩バター・薄力粉 かたくり粉・調合油・マカロニ・スパゲッティ ホットケーキミックス・車糖	にんじん・スイートコーン・赤ピーマン・しょうが きゅうり・たまねぎ・にんじん・みかん缶詰 パインアップル缶詰
19 木	米飯 豚肉のしょうが焼き キャベツのごま和え さつまい	牛乳 クラッカー 牛乳 豆乳バナナマフィン	普通牛乳・豚ばら・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・麦みそ・豆乳	ソーダクラッカー・米・車糖・ごま さつまいも・ホットケーキミックス・調合油	たまねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・にんじん・ごぼう こねぎ・バナナ
21 土	けんちんうどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ(みかん缶)	麦茶 ぱりんこ 麦茶 ぼたぼた焼・ポップコーン	鶏もも・絹ごし豆腐・かつお削り節	お菓子・うどん・車糖	ごぼう・にんじん・大根・乾しいたけ・こねぎ ブロッコリー・スイートコーン缶詰・みかん缶詰
23 月	わかめごはん 白身魚の黄金焼き 卵の花 根菜みそ汁	牛乳 ビスコ 牛乳 スティックアップルパイ	普通牛乳・ホキ・おから・油揚げ 麦みそ	お菓子・米・枝豆 冷凍・ごま油・車糖 じゃがいも・パイ皮・りんごジャム	カットわかめ・にんじん・乾しいたけ にんじん・ごぼう・こねぎ
24 火	ブレンパシ クリームシチュー かぼちゃとチーズのサラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ピザトースト	普通牛乳・鶏むね・プロセスチーズ ウインナー	コーンフレーク・コッペパン じゃがいも・薄力粉・有塩バター 食パン	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう 西洋かぼちゃ・きゅうり・バナナ・青ピーマン スイートコーン
25 水	牛丼 オクラ納豆和え すまし汁	牛乳 スティックチーズ 麦茶 米粉たこやき	普通牛乳・プロセスチーズ・牛ばら 挽きわり納豆・まだこ・かつお節	米・車糖・焼きふ・米粉	たまねぎ・さやいんげん・オクラ・にんじん ブラックマッペもやし・えのきたけ・こねぎ キャベツ・あおのり
26 木	ポークカレー かみかみサラダ フルーツポンチ	麦茶 ミニサラダ 牛乳 ジャムサンド	豚ばら・さきいか・普通牛乳	お菓子・めし・じゃがいも・ごま油 食パン・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん ごぼう・みかん缶詰・パインアップル缶詰 もも缶詰
27 金		牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 シュガードーナツ	普通牛乳	薄力粉・強力粉・車糖・有塩バター ドライイースト・調合油	バナナ・水

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	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	塩 分
524 kcal	16.9 g	16.6 g	208 mg	1.2 mg	160 μg	0.21 mg	0.30 mg	17 mg	2.0 g