

令和8年3月分 学校給食献立表

月	火	水	木	金
2 ちらしずし (きんしたまご) ぎゅうにゅう あさりの おすいもの あさり 7 赤 はんぺん 5 赤 だいこん 30 緑 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 みつば 3 緑 しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ ひしもち ひしもち 1コ 黄 <small>きんしたまごは、別の食缶に入っています。</small> <small>スパゲッティの麺は、別の食缶に入っています。</small>	3 げんえんべいパン ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ スパゲッティ 40 黄 オリーブオイル ぎゅうミンチ 10 赤 ぶたミンチ 10 赤 ひきわりだいず 10 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 20 緑 グリーンピース 5 緑 トマト 5 緑 ポークルウ 2 トマトケチャップ ウスターソース しお、こしょう、にんにく しょうゆ、とりがらスープ 	4 ごはん ぎゅうにゅう カレー ぎゅうにく 20 赤 レバーそぼろ 2 赤 55 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 ソテーオニオン 10 緑 ブルービュレ 2 緑 カレールウ 12 とりがらスープ とうふサラダ わかめ 0.3 赤 とうふ 20 赤 まぐろフレーク 5 赤 はくさい 20 緑 ドレッシング クラス1本 くだもの はるか 1/6コ 緑 	5 ごはん ぎゅうにゅう しょうがに ぶたにく 25 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 20 緑 さやいんげん 5 緑 こんにやく 20 つちしょうが 0.5 緑 さとう、しょうゆ あつあげの おろし ぼんずかけ あつあげ 45 赤 だいこんおろし 5 緑 ゆず 0.5 緑 さとう、しょうゆ はくさいの にびたし ひらてん 5 赤 はくさい 40 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし 	6 なかよしパン ぎゅうにゅう パオズ パオズ 1コ たまねぎ 45 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 15 緑 ピーマン 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 トマトケチャップ す、さとう、しょうゆ でんぶん ぶた・とりがらスープ
エネルギー kcal 620 たんぱく質 g 26.7 塩分 g 15.1	エネルギー kcal 643 たんぱく質 g 24.9 塩分 g 19.2	エネルギー kcal 624 たんぱく質 g 21.1 塩分 g 17.0	エネルギー kcal 546 たんぱく質 g 20.5 塩分 g 12.3	エネルギー kcal 634 たんぱく質 g 27.4 塩分 g 21.8
9 ごはん ぎゅうにゅう つみれじる つみれ 25 赤 とうふ 30 赤 たけのこ 5 緑 にんじん 5 緑 しめじ 5 緑 みつば 3 緑 けずりぶし、だしこんぶ しお、しょうゆ とりにくの からあげ とりにく 45 赤 しょうゆ、でんぶん ばいにくあえ きゅうり 20 緑 れんこん 15 緑 ばいにく 2 緑 さとう、しょうゆ 	10 クロワッサン ぎゅうにゅう ポトフ フランクフルト 15 赤 じゃがいも 40 黄 キャベツ 40 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 セロリー 3 緑 さとう、しお、しょうゆ とりがらスープ せかいのりょうり フランス あかうおの ハーフやき あかうお 1切(50) 赤 しお、こしょう、ハーフ オリーブオイル ニースふう サラダ まぐろフレーク 10 赤 カリフラワー 10 緑 きゅうり 15 緑 たまねぎ 5 緑 レモン汁、しお、こしょう さとう、す、オリーブオイル 	11 ごはん ぎゅうにゅう カムジャタン ぶたにく 30 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 25 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 15 緑 にら 5 緑 えのきたけ 5 緑 つちしょうが 0.3 緑 あかみそ 0.7 赤 にんにく、コチジャン ぶた・とりがらスープ にんじんチップ にんじん 25 緑 しお、こしょう、でんぶん こまつなの ごまあえ こまつな 25 緑 もやし 15 緑 しめじ 5 緑 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ、す 	12 ごはん ぎゅうにゅう このほどんぶり たまご 30 赤 かまぼこ 15 赤 あぶらあげ 5 赤 こうやどうふ 1.5 赤 たまねぎ 30 緑 ほししいたけ 0.5 緑 さとう、しお、しょうゆ けずりぶし ゆかり さばのしおやき さば 1切(50) 赤 しお キャベツの ゆかりあえ キャベツ 30 緑 レタス 5 緑 きゅうり 10 緑 ゆかり 	13 ココアパン ぎゅうにゅう にんじんの とうにゅうポスタージュ ベーコン 10 赤 にんじんペースト 20 緑 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 セロリー 5 緑 とうにゅう 30 赤 とうにゅうクリーム 5 赤 とうにゅうバター 1 黄 しお、こしょう とりがらスープ とりささみの りんごソースやき とりささみ 1コ(40) 赤 りんごピューレ 4 緑 にんにく、さとう、しょうゆ ひじきのソテー ひじき 2 赤 にんじん 5 緑 ホールコーン 10 緑 さやいんげん 10 緑 さとう、しお、こしょう しょうゆ
エネルギー kcal 601 たんぱく質 g 23.7 塩分 g 19.9	エネルギー kcal 583 たんぱく質 g 26.2 塩分 g 27.5	エネルギー kcal 540 たんぱく質 g 20.9 塩分 g 11.7	エネルギー kcal 603 たんぱく質 g 30.4 塩分 g 19.2	エネルギー kcal 630 たんぱく質 g 29.4 塩分 g 21.3
16 せきはん もちごめ、せきはんのもと ぎゅうにゅう とうふのみそじる とうふ 30 赤 あぶらあげ 5 赤 わかめ 2 赤 たまねぎ 10 緑 えのきたけ 5 緑 あおねぎ 5 緑 しろ、あかみそ 8 赤 けずりぶし とんかつ ぶたにく 1枚(30) 赤 こむぎこ 5 黄 パンこ 5 黄 しお、こしょう わかごぼうの きんぴら ちくわ 5 赤 わかごぼう 20 緑 にんじん 10 緑 つきこんにやく 10 さとう、しょうゆ 6年生は、桜もちとの選択になります。	17 コッペパン(きりこみ) ぎゅうにゅう クラムチャウダー あさり 10 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 パセリ 0.5 緑 ぎゅうにゅう 25 赤 バター 2 黄 こむぎこ 2 黄 チーズ 3 赤 しお、こしょう とりがらスープ セルフドッグ (ローストウイナー) フランクフルト 1本 赤 (ソテー) キャベツ 40 緑 にんじん 5 緑 しお、カレー 		19 ごはん ぎゅうにゅう ごまみそに とりにく 10 赤 あつあげ 30 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 20 緑 さやいんげん 5 緑 こんにやく 20 しろ、あかみそ 5 赤 しろごま 2 黄 さとう、しょうゆ だしまきたまご だしまきたまご 1コ(50) 赤 こまつなの ひたし こまつな 40 緑 しめじ 5 緑 さとう、しょうゆ こんぶパウダー あじつけじゃこ あじつけじゃこ1袋 赤 	
エネルギー kcal 659 たんぱく質 g 27.3 塩分 g 21.2	エネルギー kcal 655 たんぱく質 g 25.9 塩分 g 26.7	エネルギー kcal 596 たんぱく質 g 24.8 塩分 g 17.7		
23 ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ぎゅうにく 25 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 いとこんにやく 30 さとう、しょうゆ はくさいの こうみあえ はくさい 40 緑 にんじん 5 緑 しろごま 0.5 黄 ゆず 0.5 緑 さとう、しょうゆ こんぶパウダー 	もずくのかきあげ もずく 3 赤 たまねぎ 20 緑 えだまめ 10 緑 ホールコーン 5 緑 みつば 3 緑 こむぎこ 7 黄 やまいもこ 1 黄 しお <div style="text-align: center;">  <p>6年生のみなさん 卒業おめでとう</p> <p>給食には、いろいろな食べ物や料理が登場しました。「これって何かな?」「なんでこんなものがでるんだろう?」という疑問からも、いろいろな食の情報に出会えたと思います。「なぜだろう?」「どうなっているんだろう?」という好奇心は人生を何倍にも楽しくさせてくれます。ただ食べるだけでなく、食をもっと楽しみましょう。</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p>卒業お祝い献立 (16日)</p> <p>昔からお祝いの席で食べられる「赤飯」と、卒業祝いの「デザート」が登場します。小学校6年間の給食からも卒業です。苦手な食べ物も食べられるようになったこと、みんなでお食べた楽しかったことなどを思い出しながら味わって食べてください。</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p>栄養三色</p> <p>赤 ※たんぱく質・無機質からだをつくる 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》</p> <p>緑 ※ビタミン・無機質からだの調子をととのえる 《野菜・果物・きのこ》</p> <p>黄 ※脂質・炭水化物力や熱になる 《穀類・いも類・油脂・砂糖》</p> </div>	
エネルギー kcal 621 たんぱく質 g 20.7 塩分 g 17.2				

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ ン			食物繊維 g	
								A μg	B1 mg	B2mg		Cmg
3月分の平均	611	25.0(16.4%)	19.1(28.1%)	2.0	338	85	3.1	315	0.51	0.58	30	4.3
文部科学省 摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

感謝の気持ちで
給食を
ふりかえろう

◎献立表に記された数量は、中学年(3・4年生)の分量です。 ◎やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。