

日	曜	牛乳	令和8年 3月献立表				6つの基礎食品とその働き						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)		
			主食	主菜	副菜	添え物	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し・代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源				
							たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質				
2	月	○	麦ご飯	あじフライ	おかか和え	豆腐と大根の味噌汁		あじ 油揚げ かつお節 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 大根 ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油	743	17.6	
3	火	○	ちらし寿司		吉野汁		★白玉フルーツポンチ	とり肉 高野豆腐 卵 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん 干しいだけ 生姜 大根 白菜 ねぎ 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	米 砂糖 片栗粉 白玉団子	米油	816	12.9	
4	水	シヨア	★フレンチトースト	ハンガリアンシチュー	コーンサラダ			卵 とり肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳 ショア クリーム	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 はちみつ	バター 米油	724	16.9	
5	木	○	麦ご飯	鯖の韓国風焼き	三色ナムル	わかめのすまし汁		さば 豆腐 なたと	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	にんにく 生姜 ねぎ もやし 白菜 えのきだけ	米 大麦 砂糖	ごま油 白すりごま	726	17.9	
6	金	○	高野豆腐の卵とし丼		もやしの和えもの	さといもの味噌汁		鶏ひき肉 高野豆腐 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース もやし きゅうり 大根 ねぎ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 里芋	米油 ごま油	784	17.6	
9	月	○	新潟県魚沼産こしひかり	肉豆腐	野菜のごま酢和え		のりの佃煮	豚肉 焼き豆腐	牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいだけ もやし きゅうり	米 砂糖 こんにゃく 焼きふ	白すりごま	796	15.6	
10	火	○	中華風おこわ	ししゃもの南蛮漬け	ワンタンスープ		果物 (デコボン)	焼き豚 とり肉	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	干しいだけ だけのこ ねぎ キャベツ たまねぎ デコボン	米 もち米 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン	ごま油 油	785	15.6	
11	水	○	★ココア揚げパン	ポトフ	フレンチサラダ			豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ粉	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり もやし	ショートニング パン 砂糖 じゃが芋	油 米油	713	13.2	
12	木	○	麦ご飯	和風卵焼き	小松菜とさつま揚げの炒め物	豚じゃが味噌汁		豚ひき肉 卵 さつま揚げ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	干しいだけ ねぎ キャベツ 大根 にんにく	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油 白すりごま	803	16.8	
13	金	○	★焼肉チャーハン		春雨スープ		果物 (いちご2個)	卵 豚肉 かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ コーン 白菜 いちご	米 大麦 砂糖 春雨	米油 ごま油 白ごま	751	14.2	
16	月	○	★味噌ラーメン		青のりビーンズポテト			豚肉 みそ 大豆	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし にんにく 生姜 ねぎ	砂糖 中華めん じゃが芋 片栗粉	米油 ごま油 油	747	14.9	
17	火	○	★カレーライス		ツナ入り大根サラダ		抹茶蒸しパン	豚肉 まぐろ缶 卵	牛乳 クリーム	にんじん トマト缶	にんにく 生姜 たまねぎ 大根 きゅうり	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター	970	11.1	
18	水	○	お赤飯	★鶏のから揚げ	糸寒天サラダ	お祝いすまし汁		ささげ とり肉 なたと 豆腐	牛乳 寒天 わかめ	にんじん	生姜 にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ 大根 白菜 えのきだけ ねぎ	米 もち米 片栗粉 小麦粉 砂糖	黒ごま油 米油 ごま油	788	16.7	
19	木	×	卒業式													
23	月	○	麦ご飯	鮭のにんにく味噌焼き	肉じゃが			鮭 みそ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく ねぎ たまねぎ 干しいだけ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油 米油	796	18.8	
24	火	○	スパゲッティミートソース		野菜ソテー		おかしな目玉焼き	豚ひき肉 大豆ミート パーコン	牛乳 寒天	にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ粉 小松菜	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン 桃缶	スパゲティ ざらめ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 米油 バター	736	16.1	
25	水	×	修了式													

* 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

* 給食当番はマスクを着用してください。また、各自毎日清潔な給食用ナフキンを持参してください。

* 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

* ★はリクエストで選ばれた献立です。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	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A (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	779	15.7	30.0	3.2	367	108	3.5	279	0.33	0.49	20	7.8