



2026年3月分 学校給食献立予定表



1年間の給食を振り返ろう

日	曜日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校	
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	
2月	火	ご飯					【こめ】		700	857	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		マーボー豆腐	【ぶたにく】・とうふ・あかみそ		にんじん・にら	たけのこ・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら			
		ポークシューマイ (小中2)	ぶたにく		たまねぎ・ねぎ しょうが・にんにく	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	あぶら				
		◎バンサンスー	ハム		きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら	33.2	38.5		
3月	火	ご飯					【こめ】		709	911	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		ハヤシシチュー	ぎゅうにく		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら			
		☆チキンナゲット (小2・中3)	とりにく			にんにく	パンこ・こむぎこ	ラード あぶら			
		◎コールスロー			キャベツ・とうもろこし		ドレッシング	22.4	27.8		
		ひなあられ		こんぶ・あおのり	トマト・ほうれんそう パプリカ		こめ・さとう・でんぷん				
4月	水	中華めん					【ちゅうかめん】		614	747	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		とん骨ラーメン (汁)	【ぶたにく】・なると		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		あぶら			
		☆揚げギョーザ (小2・中3)	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう・こむぎこ	あぶら			
		◎チンゲンサイのナムル		チンゲンサイ	きゅうり	さとう	ごまあぶら	25.0	30.4		
5月	木	ご飯					【こめ】		603	864	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		ハンバーグのおろしがけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・だいこん	でんぷん・さとう	ラード あぶら			
		◎ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー		さとう				
		桜のすまし汁	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ ほししいたけ		25.7	31.9		
		*お祝いデザート (中学校のみ)	とうにゅう・だいすこ			いちご	さとう・こめこ みずあめ	あぶら			
6月	金	☆きなこ揚げパン (ミルクロールパン)	きなこ				ミルクロールパン さとう	あぶら	769	-	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう	ラード あぶら			
		◎いとりサラダ	ハム		にんじん	きゅうり		ドレッシング			
		コーンクリームスープ	とりにく・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	ホワイトルウ	あぶら	27.6	-	
9月	月	ご飯					【こめ】		587	750	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		いわしの梅煮	いわし	ほねも たべられるよ			うめ	みずあめ・さとう でんぷん			
		◎いんげんのごまさみし和え	ささみフレーク		さやいんげん		さとう	こま			
		ぶた汁	【ぶたにく】・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ	わかめ	にんじん	ごぼう・だいこん・えのきたけ ねぎ	さといも	あぶら	28.6	35.4	
10月	火	ご飯					【こめ】		693	858	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		☆とり肉の竜田揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん・こめこ	あぶら			
		切り干しだいこんのいため煮	ベーコン		にんじん・さやいんげん	きりほしだいこん	さとう	あぶら			
		けんちん汁	【とうふ】		にんじん	ごぼう・だいこん・こんにゃく ねぎ		ごまあぶら	27.5	32.2	
11月	水	わかめご飯		わかめ			【こめ】		620	770	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		さわらの照り焼き	さわら	ほねにきを つけてね			さとう・でんぷん	あぶら			
		◎春キャベツのしそ和え			【しそ】	キャベツ・きゅうり					
		呉汁	【ぶたにく】・だいす 【とうふ】・ミックスみそ	にんじん		だいこん・ねぎ・しょうが	さといも	あぶら	29.5	34.8	
		*清見オレンジ				きよみオレンジ					
12月	木	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン		643	841	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		ハムカツサンドの具									
		☆ソースハムカツ (小1・中2)	とりにく				じゃがいも・こめこ でんぷん・さとう	あぶら			
		◎キャベツのドレッシング和え				キャベツ		ドレッシング	24.3	30.8	
		コンソメスープ	とりにく		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	あぶら			
13月	金	ソフトめん					ソフトめん		696	810	
		牛乳		【ぎゅうにゅう】							
		ソフトめんミートソース (汁)	ぎゅうにく・【ぶたにく】		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース・にんにく	ハヤシルウ・さとう	あぶら			
		スパニッシュオムレツ	たまご・ベーコン		ピーマン・ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	あぶら ラード			
		◎まめまめサラダ	【だいす】・まぐろフレーク			えだまめ・きゅうり		ドレッシング	27.8	31.9	

