

2026年3月

## 学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)			
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質	
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)	
2	月	ごはん	○	さばのゆずおろしあんかけ 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 さば ぶた肉 大豆 さつまあげ	にんじん さやいんげん だいこん ゆず果汁 ごぼう	米 さとう でんぷん こんにゃく 油 ごま ごま油	653	27.8	21.4	
3	火	ひじきごはん	○	五目あつ焼き卵 桜かまぼこのすまし汁	牛乳 とり肉 油あげ たまご とうふ かまぼこ ひじき わかめ	にんじん ねぎ えだまめ たまねぎ えのきだけ しめじ	米 さとう	604	24.2	24.8	
4	水	ごはん	○	厚あげのカレーそぼろ はるさめサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 厚あげ たまご ハム	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぷん はるさめ 油 ドレッシング	648	24.3	20.7	
5	木	ごはん (中3以外) 赤飯 (中3のみ)	○	かぼちゃサンドフライ 豚汁 さくらゼリー	牛乳 ぶた肉 みそ	かぼちゃ にんじん ねぎ だいこん たまねぎ はくさい	米 赤飯 さとう こんにゃく 油 ごま さくらゼリー	643	17.9	20.9	
6	金	ごはん	○	とりとキャベツのつくね 肉じゃが	牛乳 みそ 牛肉 さつまあげ つくね	にんじん しょうが たまねぎ グリーンピース キャベツ	米 さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも 油	653	21.7	22.2	
9	月	玄米ごはん	○	親子丼 れんこんの和風サラダ	牛乳 とり肉 かまぼこ たまご ツナ	にんじん ねぎ ブロッコリー 干しいたけ たまねぎ れんこん コーン	米 玄米 さとう 油 ドレッシング	628	24.9	21.4	
10	火	ごはん	○	えびしゅうまい 野菜のみそいため	牛乳 えびしゅうまい ぶた肉 牛肉 みそ	にんじん ビーマン にんにく たまねぎ たけのこ もやし キャベツ りんご	米 さとう 油	609	21.5	20.6	
11	水	ごはん	○	白身魚の照り焼き風 紅白もち入りすまし汁 すだちゼリー	牛乳 メルルーサ とうふ	にんじん こまつな だいこん	米 さとう もち 油 すだちゼリー でんぷん	627	21.0	14.0	
12	木	食パン	○	マカロニのクリーム煮 コールスローサラダ いちごジャム	牛乳 とり肉 ベーコン ハム	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも マカロニ ジャム ドレッシング	655	25.4	21.9	
13	金	麦ごはん	○	キムチピビンバ わかめスープ	牛乳 ぶた肉 たまご ベーコン とうふ わかめ	こまつな にんじん しょうが にんにく はくさいキムチ もやし たまねぎ 干しいたけ コーン	米 麦 さとう 油 ごま油 ごま	640	24.0	25.0	
16	月	ごはん	○	まぐろカツ きゅうりのそくせきづけ さつま汁	牛乳 まぐろカツ とり肉 油あげ みそ 塩こんぶ	にんじん ねぎ きゅうり しょうが だいこん はくさい	米 さつまいも こんにゃく 油	646	23.4	19.0	
17	火	ごはん	○	和風ハンバーグ ちくぜん煮	牛乳 とり肉 ちくわ ハンバーグ(ぶた肉・とり肉)	にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ えのきだけ れんこん ごぼう たけのこ	米 さとう でんぷん こんにゃく 油	644	25.2	20.2	
18	水	ごはん	○	とり肉のユースソース ワンタンスープ	牛乳 とり肉 ワンタン	ねぎ にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんにく しょうが えのきだけ きくらげ	米 さとう 油	608	25.0	21.2	
19	木	ごはん	○	ぶた肉とこんにゃくのみそ煮 ちりめんわかめの酢の物 黒糖ピーンズ(小中のみ)	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 厚あげ みそ ちりめん わかめ 大豆	にんじん さやいんげん しょうが たけのこ きゅうり キャベツ	米 こんにゃく さとう 油 ごま	623	23.9	18.8	
23	月	玄米ごはん	○	ハヤシライス フルーツムース	牛乳 牛肉	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース パイン もも	米 玄米 じゃがいも ゼリー 油 ハヤシルー	663	17.4	20.9	
☆材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。								平均	636	23.2	20.9
行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。								基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g



毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。