

令和8年3月分

日	曜		献立名	食 品 名			小学校			中学校		
			主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
2	月	牛乳	チキンライス	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	こめ パター	584	23.6	14.5	673	27.1	15.7
			シーフードチャウダー	いか かまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	こめこ パター マカロニ						
3	火	牛乳	小型アップルパン ひなあられ	ぎゅうにゅう	りんご	パン ひなあられ	664	22.3	18.8	763	25.4	20.9
			菜の花スパゲッティ	とりにく みそ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ なのはな	スパゲッティ オリーブオイル						
			れんこんサラダ		れんこん きゅうり にんじん	さとう ごまドレッシング						
4	水	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	598	23.1	14.8	686	26.6	16.2
			マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら						
			チンゲンサイのナムル		にんじん チンゲンサイ もやし	さとう ごまあぶら ごま						
5	木	牛乳	米粉食パン	ぎゅうにゅう		パン こめこ	575	26.8	14.9	695	32.8	16.5
			ウインナーのチリソース煮	ウインナー	にんじん たまねぎ ヤングコーン しめじ えだまめ	じゃがいも さとう かたくりこ						
			ブロッコリーサラダ		ブロッコリー きゅうり コーン	たまねぎドレッシング						
6	金	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	597	24.6	14.3	683	27.9	15.8
			イワシのみぞれ煮	イワシのみぞれに								
			昆布和え	こんぶ	はくさい にんじん	さとう						
			飛鳥汁	とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こまつな ねぎ	あぶら						
9	月	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	610	22.1	13.9	707	25.1	15.2
			肉じゃが	ぶたにく ぎゅうにゅう さつまあげ	こんにゃく たまねぎ にんじん えだまめ	じゃがいも あぶら さとう						
			切り干し大根の和え物	ツナ	きりほしだいこん ほうれんそう にんじん	さとう						
10	火	牛乳	黒糖パン	ぎゅうにゅう		パン こくとう	587	21.9	18.8	752	28.1	22.5
			ししゃものフライ	ししゃものフライ		あぶら						
			キャベツサラダ	ツナ	キャベツ コーン にんじん	かんきつドレッシング						
			ウインナースープ	ウインナー	にんじん たまねぎ こまつな	さつまいも						
11	水	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	682	22.4	17.9	793	25.8	20.2
			タッカルビ	とりにく	しょうが にんにく はくさいキムチ にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ ニラ	さとう さつまいも トッポギ あぶら かたくりこ						
			小松菜サラダ すだちゼリー		こまつな にんじん もやし	イタリアンドレッシング すだちゼリー						
12	木	牛乳	小型コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	588	24.1	17.7	729	29.5	20.5
			みそラーメン	ぶたにく みそ	にんじん もやし はくさい コーン ねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら						
			海藻サラダ	ワカメ くきワカメ こんぶ あかとさかのり しるとさかのり	だいこん にんじん	ちゅうかごまドレッシング						
13	金	牛乳	親子丼	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう	635	24.0	18.2	732	27.6	20.5
			ひじきのすだち酢和え	ひじき あぶらあげ	にんじん ほうれんそう すだち	さとう ごま						
16	月	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	625	25.8	20.3	700	27.9	21.6
			サワラの白みそ焼き	さわら しろみそ		さとう						
			はくさいの和え物		はくさい こまつな にんじん	さとう						
			ワカメスープ	ワカメ とうふ	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ							
17	火	牛乳	チキンカツバーガー	ぎゅうにゅう チキンカツ	キャベツ	パン あぶら	629	26.0	21.6	385	28.5	23.7
			パンプキンポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	こめこ パター						
18	水	牛乳	大豆ドライカレー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず えんどうまめ ひよこまめ レンズまめ こなチーズ あずき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト	こめ おしむぎ もちむぎ げんまい あかごめ たかきび あぶら さとう カレールウ	669	24.2	13.8	777	27.7	15.0
			フルーツ白玉		もも パインアップル みかん	しらたまだんご						
19	木	牛乳	ミルクパン	ぎゅうにゅう スキムミルク		パン	622	26.7	21.8	765	32.1	25.2
			鶏肉のからあげ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら						
			ハムサラダ	ハム	きゅうり コーン	青じそドレッシング						
			コンソメスープ		たまねぎ こまつな にんじん しめじ	さつまいも						
23	月	牛乳	牛ちらし寿司	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう たまご	ゆず ごぼう えだまめ	こめ さとう あぶら	610	23.5	16.7	698	26.8	18.5
			もずくのすまし汁	とうふ もずく	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ							
			ヨーグルト	ヨーグルト								

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。