

令和8年 3月 学校給食予定献立表(小学校)

| に ち | よ う び | こんだてめい ◆:よくかんでたべよう | エネルギーのもとになる | からだをつくる | からだのちょうしをととのえる | エネルギー (kcal) |
|--------|-------------|--|---|---|---|-----------------|
| | | | (き) | (あか) | (みどり) | たんぱくしつ (g) |
| 2 | 月 | ちらしずし(むぎいり) ぎゅうにゅう とりにくのてりやき はくさいとほうれんそうのすりごまあえ ゆばのすましじる ひなあられ | ごはん むぎ あぶら さとう でんぷん しろごま ひなあられ | ぎゅうにゅう あなご とりにく ゆば あぶらあげ | ほうれんそう はくさい たまねぎ だいこん えのきたけ にんじん はねぎ だけのこ かんぴょう れんこん ほししいたけ | 634 |
| | | | | | | 28.8 |
| 3 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう さわらのみそマヨやき もやしのあますあえ がんもとじゃがいものうまに | ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも | ぎゅうにゅう さわら みそ ハム(とり) ぶたにく がんもどき | もやし きゅうり たまねぎ にんじん さやいんげん | 683 |
| | | | | | | 29.8 |
| 4 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう とりにくのキムチのため きりほしだいこんのナムル ラッキーミニぎょうざスープ | ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ぎょうざのかわ | ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぎょうざのぐ(ぶた・とり) | はくさいキムチ もやし にんじん ピーマン きりほしだいこん にんにく キャベツ こまつな ねぶかねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ | 633 |
| | | | | | | 24.6 |
| 5 | 木 | ブレンパン メイプルジャム ぎゅうにゅう さけのパーベキューソース ごぼうサラダ イタリアンスパゲティ | パン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ スパゲティ でんぷん メイプルジャム | ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく | ねぶかねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ ごぼう | 611 |
| | | | | | | 29.9 |
| 6 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう コロック れんこんのきんぴら◆ かきたまじる | ごはん あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぷん しろごま ごまあぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう コロックのぐ(ぶた) ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ | れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん たまねぎ えのきたけ はねぎ | 669 |
| | | | | | | 24.0 |
| 9 | 月 | カレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう チキンナゲット(2こ) ハムとわかめのサラダ | ごはん むぎ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも こめこカレーウ | ぎゅうにゅう とりにく ハム(ぶた) わかめ ぎゅうにく | レタス きゅうり レモン たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが | 636 |
| | | | | | | 23.3 |
| 10 | 火 | せきはん(ごましお) ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ(2ほん) ブロッコリーのガーリックあえ ちゃんこうどんじる | ごはん あぶら くらごま こむぎこ さとう うどん | ぎゅうにゅう ちくわ あおのり やきぶた とりにく あぶらあげ あずき | ブロッコリー キャベツ にんにく だいこん にんじん はくさい しめじ はねぎ | 614 |
| | | | | | | 25.7 |
| 11 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため こまつなかつおあえ こんさいのごまじる | ごはん あぶら さとう でんぷん さといも しろごま | ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ | しょうが たまねぎ ピーマン こまつな もやし だいこん ごぼう こんにゃく にんじん はねぎ | 612 |
| | | | | | | 28.2 |
| 12 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう とりにくのスパイシーやき ツナサラダ にんじんのクリームスープ | ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめこ | ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン | にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ | 639 |
| | | | | | | 24.2 |
| 13 | 金 | ごもくごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう さばのたつたげ ひねポンあえ にくじゃが | ごはん むぎ あぶら でんぷん さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう さば とりにく ぎゅうにく あぶらあげ | たけのこ しょうが はくさい みずな ゆず たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう | 697 |
| | | | | | | 28.9 |
| 16 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグおろしソース さんしょくあえ さつまいものみそしる | ごはん あぶら さとう でんぷん さつまいも | ぎゅうにゅう ハンバーグ(ぶた・とり) ハム(とり) なまあげ みそ | だいこん チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん こんにゃく はねぎ | 633 |
| | | | | | | 25.6 |
| 17 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう ペンネのミートチーズやき ポテトサラダ とりだんごとレタスのスープ | ごはん あぶら ペンネ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ とりだんご | マッシュルーム パプリカ(き) トマト きゅうり たまねぎ レタス だいこん にんじん もやし えのきたけ パセリ | 621 |
| | | | | | | 23.3 |
| 18 | 水 | わかめごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(2こ) ブロッコリーのごまあえ いもだんごじる おいしいちごケーキ | ごはん むぎ あぶら でんぷん こめこ しろごま さとう いもだんご ケーキ | ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム(ぶた) あぶらあげ | しょうが にんにく ブロッコリー とうもろこし たまねぎ はくさい にんじん しめじ はねぎ | 698 |
| | | | | | | 31.4 |

※ 材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。 給食実施日については、各校の行事予定等でお確かめ下さい。

※ 食材料については主なもののみ記してあります。アレルギー等で食材料表が必要な方はセンターまでご連絡ください。

※ たつの市産(予定) …こめ・さつまいも・キャベツ・こまつな・だいこん・はねぎ・はくさい・ほうれんそう・レタス