



令和8年 3月献立表

小学校

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		主食	牛乳	副食	体をつくるものになる	エネルギーのものになる	体の調子を整えるものになる			
2	月	ご飯		ひじき入り卵焼き 肉じゃがの旨煮 味噌汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	米 油 砂糖 ジャがいも こんにゃく	玉ねぎ 人参 さやいんげん えのきたけ キャベツ ねぎ	610	23.1	17.9
3	火	ちらし寿司		さばの西京焼き 菜の花のからし醤油かけ 豆腐のかき卵汁	油揚げ のり 牛乳 さば 味噌 卵 豆腐	米 砂糖 片栗粉	椎茸 かんぴょう 人参 さやえんどう 生姜 菜花 小松菜 ほうれん草 しめじ	592	25.3	18.6
4	水	麦ご飯		西湖豆腐 ひり辛こんにゃく 野菜の中華ドレッシングかけ	牛乳 豚挽き肉 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 トマト缶 ねぎ ビーマン チンゲンサイ もやし	579	22.3	17.5
5	木	黄な粉揚げパン		じゃが芋のオランダ風煮 コールスローサラダ 清見オレンジ	脱脂粉乳 コンデンスミルク きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 ジャがいも	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり りんご きよみ	602	20.8	21.7
6	金	わかめご飯		白身魚の菜種蒸し かぶ漬け 五目スープ	わかめ 牛乳 ホキ 卵 豚肉 豆腐	米 大麦 油 マヨネーズ	生姜 しめじ パセリ かぶ 人参 かぶの葉 もやし 小松菜	575	23.6	19.7
9	月	チキンカレー		豆と野菜のマリネ 桃ゼリー	鶏肉 牛乳 大豆 アガー	米 大麦 油 ジャがいも バター 小麦粉 砂糖 ジュース	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト トマトピューレ 枝豆 きゅうり 蓮根	670	19.9	19.6
10	火	ご飯		鮭の香味焼き かぼちゃの煮付け 味噌汁	牛乳 鮭 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま	生姜 ねぎ かぼちゃ 大根 玉ねぎ 人参 小松菜	573	24.2	13.5
11	水	五目うどん		キャベつちりめん 桜蒸しパン	鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 ちりめんじゃこ 卵 生クリーム	うどん 小麦粉 バター 砂糖	人参 筍 ねぎ 小松菜 キャベツ 桜の花塩漬	613	22.8	19.6
12	木	キムチ炒飯		いかの生姜焼き 切り干し大根入りサラダ ワンタンスープ	豚肉 牛乳 いか 鶏肉	米 油 ごま油 砂糖 ごま ワンタンの皮	玉ねぎ キムチ 生姜 切り干し大根 人参 きゅうり にんにく 筍 小松菜	567	24.3	15.4
13	金	ご飯		ししゃものフライ 野菜の生姜醤油かけ 根菜汁	牛乳 ししゃも 卵 豆腐 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 ジャがいも	人参 もやし きゅうり 生姜 大根 ごぼう ねぎ	619	23.1	17.5
16	月	ご飯		豚肉のスタミナみそ焼き 海藻サラダ 吉野汁	牛乳 豚肉 味噌 海藻サラダ 油揚げ 豆腐	米 砂糖 油 片栗粉	にんにく キャベツ もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 椎茸 ねぎ	572	23.3	18.1
17	火	ガーリックトースト		ホワイトシチュー きゃべつとコーンのソテー りんご	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 生クリーム	小麦粉 砂糖 ショートニング マーガリン 油 ジャがいも バター	にんにく 人参 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ コーン缶 りんご	597	19.0	25.6
18	水	ご飯		豆腐入りハンバーグ 野菜のごま和え 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 豆腐 油揚げ 味噌	米 油 バター パン粉 砂糖 ごま	玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 大根	580	20.6	17.9
19	木	いかとたらこのスパゲッティ		茹で野菜 ポテトピザ	たらこ いか のり 牛乳 ベーコン チーズ	スパゲッティ 油 バター 砂糖 ジャがいも	玉ねぎ マッシュルーム しめじ ビーマン キャベツ もやし 人参	577	22.5	17.5
23	月	赤飯		鶏肉の唐揚げ 磯浸し お祝い澄まし汁 母	ささげ 牛乳 鶏肉 のり 蒸しかまぼこ はんぺん	米 もち米 片栗粉 油	生姜 小松菜 人参 チンゲンサイ たけのこ しめじ ねぎ みつば いちご	608	23.1	18.4

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	596	22.5	18.6	350	96	2.3	3.0	259	0.38	0.51	30	2.3	6.3