

令和8年 3月の献立予定表 14回

日 曜	牛乳 STAT 原白糖	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなにか	熱や力になるもの 黄のなにか	腸子を整えるもの 緑のなにか
2 月		【チョコチップパン】		★チョコチップパン	
		【スパニッシュオムレツ】	★ベーコン、★卵、★牛乳 ★ピザチーズ、★粉チーズ	じゃがいも、三温糖、油	玉ねぎ
		【バジルサラダ】		三温糖、オリーブ油	にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし 枝豆、にんにく、レモン、バジル
		【ウインナースープ】	★ウインナー		にんじん、玉ねぎ、キャベツ
3 火		【ちらし寿司】	鶏肉、油揚げ、★卵、さけ おぼろ	米、三温糖、上白糖、油	にんじん、さやえんどう、生姜、かんぴょう 干し椎茸、れんこん
		【菜の花のからし和え】		三温糖	菜の花、にんじん、キャベツ、からし
		【麩のすまし汁】		玉麩	小松菜、長ねぎ
		【桃とバインのゼリー】	寒天	上白糖	★白桃缶、バイン缶
4 水		【牛丼】	牛肉	米、大麦、三温糖、しらたき 車麩、でんぷん、油	生姜、玉ねぎ、長ねぎ
		【バリバリサラダ】		ワンタンの皮、三温糖 大豆油、油、ごま油	にんじん、キャベツ、きゅうり、枝豆
		【キャベツのみそ汁】	生揚げ、みそ		にんじん、大根、キャベツ
		【せとか】			せとか
5 木		【ご飯】		米、大麦	
		【油淋鶏】	鶏肉	小麦粉、でんぷん、三温糖 大豆油	生姜、にんにく、長ねぎ
		【おろし和え】			にんじん、小松菜、キャベツ、大根、えのきたけ
		【かまぼこのすまし汁】	かまぼこ		にんじん、小松菜、長ねぎ
		【いちご】（3年生のみ）			★いちご
9 月		【ご飯】		米、大麦	
		【ミックスフライ】	★えび、★豚肉	小麦粉、パン粉、三温糖 大豆油	
		【オニオンサラダ】		三温糖、油	にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし 玉ねぎ
		【高野豆腐のみそ汁】	高野豆腐、みそ		にんじん、小松菜、大根
10 火		【ご飯】		米、大麦	
		【鶏の竜田揚げ】	鶏肉	でんぷん、大豆油	生姜
		【和風サラダ】		三温糖、油、ごま油	にんじん、小松菜、もやし、とうもろこし、生姜
		【きのこのかきたま汁】	★卵	でんぷん	小松菜、大根、えのきたけ、ぶなしめじ
11 水		【焼き鳥丼】	鶏肉	米、大麦、砂糖、水あめ でんぷん、油	にんじん、ピーマン、生姜、にんにく、長ねぎ 玉ねぎ、キャベツ
		【ピリ辛きゅうり】		三温糖、ごま油	きゅうり、にんにく、生姜、唐辛子
		【豆腐とわかめのすまし汁】	豆腐、わかめ		にんじん
		【スイートポテト】	★卵	さつまいも、上白糖、★バター	

日 曜	牛乳 STAT 原白糖	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなにか	熱や力になるもの 黄のなにか	腸子を整えるもの 緑のなにか
12 木		【ご飯】		米、大麦	
		【ジャンボ餃子】	★豚肉、鶏肉	小麦粉、餃子の皮、ごま油 大豆油	にら、生姜、玉ねぎ、白菜
		【チャプチェ】	★豚肉	三温糖、春雨、油、ごま油	にんじん、小松菜、生姜、にんにく たけのこ、キムチ
13 金		【豆腐ときのこのスープ】	豆腐		にんじん、小松菜、ぶなしめじ、長ねぎ
		【海鮮あんかけやきそば】	★豚肉、★いか、★えび	中華麺、でんぷん、油	にんじん、チンゲン菜、にんにく、生姜 玉ねぎ、白菜、もやし、きくらげ、干し椎茸
16 月		【ゆずドレサラダ】	ツナ	三温糖、油	小松菜、にんじん、キャベツ、きゅうり、ゆず
		【フルーツボンチ】		冷凍白玉、上白糖	★黄桃缶、バイン缶、レモン汁
		【トマトソーススパゲッティ】	★豚肉	スパゲッティ、三温糖 オリーブ油	にんじん、トマト缶、にんにく、玉ねぎ マッシュルーム
17 火		【小松菜サラダ】	ツナ	三温糖、油	小松菜、にんじん、キャベツ、きゅうり
		【チキンのフレーク焼き】	鶏肉、★粉チーズ	パン粉、コーンフレーク	
19 木		【赤飯】	ささげ	米、もち米、★ごま	
		【ぶりの照り焼き】	ぶり	三温糖、でんぷん	生姜
		【もやしのごま和え】		三温糖、ごま油、★ごま	にんじん、小松菜、もやし、生姜、にんにく
		【お吸い物】	かまぼこ		にんじん、小松菜、長ねぎ
23 月		【紅白ゼリー】	粉寒天、★牛乳	上白糖	★クラベリージュース
		【ご飯】		米、大麦	
		【海鮮豆腐】	★豚肉、★えび、★いか、豆腐	三温糖、でんぷん、油、ごま油	にんじん、チンゲン菜、にんにく、生姜 玉ねぎ、たけのこ
24 火		【青梗菜スープ】	豆腐		にんじん、チンゲン菜、えのきたけ、長ねぎ
		【いちご】			★いちご
		【ご飯】		米、大麦	
		【魚のねぎみそ焼き】	ぎんだら、みそ	三温糖	長ねぎ、生姜
24 火		【キャベツのおかか炒め】	★豚肉、かつお節	でんぷん、油	にんじん、チンゲン菜、長ねぎ、キャベツ
		【団子汁】		冷凍白玉	にんじん、小松菜、大根
		【不知火(デコボン)】			デコボン
24 火		【カレーピラフ チキンソースがけ】	鶏肉	米、三温糖、油	にんじん、トマト、にんにく、玉ねぎ マッシュルーム、枝豆、生姜
		【ひよこ豆のスープ】	ひよこごめ		にんじん、小松菜、玉ねぎ、キャベツ
		【バイクドチーズケーキ】	★卵、★クリームチーズ ★生クリーム	上白糖、小麦粉	レモン汁

☆ 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。
 ☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

＜3月の給食目標＞ 1年間の食生活を見直そう

