

給食献立予定表

2026年 3月

| 日 曜日 | 献立名 | 主 要 材 料 | | | カロリー エネルギー タンパク質 |
|---------|---|-----------------------------------|--------------------------|--|------------------------|
| | | 赤 血や肉や骨になるもの タンパク質・カルシウム・鉄分 | 黄 熱や力になるもの 炭水化物・脂質 | 緑 体の調子を整えるもの ビタミンC・ミネラル | |
| 2 月 | 中華丼 ハムフライ ベーコンとチンゲン菜のスープ くだもの | 豚肉、かまぼこ ハム、卵 ベーコン | 精白米、片栗粉 小麦粉、パン粉 | 白菜、人参、椎茸 チンゲン菜、生姜 くだもの | 338 Kcal 16.5 g |
| 3 火 | タコライス ポテトサラダ レタスとトマトのスープ くだもの | 合挽肉 ハム | 精白米 じゃがいも、マヨネーズ | 玉ねぎ、トマト、レタス 人参、胡瓜 レタス、トマト くだもの | 382 Kcal 16.4 g |
| 4 水 | ごはん ピーマン肉詰め ポトフ くだもの | 合挽肉 ウインナー | 精白米 じゃがいも | ピーマン、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト くだもの | 340 Kcal 12.6 g |
| 5 木 | 野菜のあんかけ丼 竹輪きゅうり 餃子スープ くだもの | 鶏挽肉 竹輪 餃子 | 精白米、ごま油、片栗粉 | 玉ねぎ、人参、キャベツ きゅうり 白菜、人参、もやし くだもの | 357 Kcal 12.3 g |
| 6 金 | ごはん じゃがいもの豚肉まき 煮豆 みそ汁 | 豚肉 大豆、油揚げ 豆腐 | 精白米 じゃがいも こんにゃく | ごぼう、人参 大根、人参、小松菜 | 348 Kcal 13 g |
| 7 土 | ツナとキャベツのトマトパスタ 南瓜のヨーグルトサラダ ブロッコリー くだもの | ツナ ヨーグルト、レーズン | スパゲティ | キャベツ、ミニトマト 南瓜 ブロッコリー くだもの | 330 Kcal 15.6 g |
| 9 月 | ツナとコーンのまぜごはん 厚揚げ、白菜のトマト煮 ハムフライ くだもの | ツナ 厚揚げ ハム、卵 | 精白米 小麦粉、パン粉 | コーン、きゅうり 玉ねぎ、白菜、トマト くだもの | 406 Kcal 11.1 g |
| 10 火 | 鶏肉の照り焼丼 ささみときゅうりのサラダ ワカメスープ くだもの | 鶏肉 ささみ | 精白米 マヨネーズ ごま | 水菜 キュウリ ワカメ、ネギ くだもの | 403 Kcal 12.2 g |
| 11 水 | ハヤシライス ポテトサラダ レタスとトマトのスープ くだもの | 豚肉 ハム | 精白米 じゃがいも、マヨネーズ | しめじ、玉ねぎ 人参、きゅうり レタス、トマト くだもの | 396 Kcal 10.4 g |
| 12 木 | ごはん 豚肉の南瓜まき 煮豆 味噌汁 | 豚肉 大豆、油揚げ 油揚げ | 精白米 こんにゃく | 南瓜 人参、ゴボウ 白菜、大根、人参 | 434 Kcal 18.5 g |
| 13 金 | ごはん 鮭のパン粉焼 ビーンズサラダ 味噌汁 | 鮭 油揚げ | 精白米 パン粉 マヨネーズ | ミックスビーンズ、人参、きゅうり しめじ、小松菜 | 345 Kcal 19.1 g |
| 14 土 | ごはん コーンハンバーグ 野菜コンソメスープ くだもの | 合挽肉、卵 ベーコン | 精白米 パン粉 | 玉ねぎ、コーン 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン くだもの | 324 Kcal 14.1 g |
| 16 月 | ビビンバ けんちん汁 ビーンズサラダ くだもの | 合挽肉 豆腐 ハム | 精白米 こんにゃく マヨネーズ | もやし、ほうれん草 ゴボウ、人参、インゲン Mix豆、人参、きゅうり くだもの | 382 Kcal 11.5 g |
| 17 火 | 五目そぼろごはん ハンパンのピカタ コーンスープ くだもの | 鶏挽肉 ハンペン、卵 | 精白米 小麦粉 | レンコン、人参、椎茸、生姜 キャベツ、玉ねぎ、クリームコーン くだもの | 351 Kcal 13 g |
| 18 水 | ごはん ササミの青じそフライ コールスローサラダ くだもの | ササミ、卵 | 精白米 小麦粉、パン粉 | 青じそ、梅肉 キャベツ、人参、キュウリ くだもの | 328 Kcal 13.6 g |

| | | | | | |
|----|--|--------------------------|-----------------------------|---|--------------------|
| 19 | ごはん ハンパンのピザ風 ミネストローネ くだもの | チーズ、ハム、ハンペン | 精白米 | 玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、人参、大根 くだもの | 318 Kcal 14 g |
| 20 | シーフード焼きそば 卵焼き コンソメスープ くだもの | シーフードミックス 卵 ベーコン | 中華そば、ごま油 | キャベツ、玉ねぎ、パプリカ ミックスベジタブル 大根、人参、インゲン豆 くだもの | 356 Kcal 14 g |
| 21 | キノコのスパゲティ チンゲン菜のスクランブルエッグ ごぼうとかぶのスープ くだもの | 卵、ベーコン ハム、牛乳 | スパゲティ、バター | 椎茸、エリンギ、しめじ チンゲン菜 ごぼう、かぶ くだもの | 397 Kcal 20 g |
| 23 | ごはん 鶏つくね磯辺焼き コンソメスープ くだもの | 鶏ひき肉 ウィンナー | 精白米 麴 | 生姜、焼きのり 玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト くだもの | 308 Kcal 13.5 g |
| 24 | ごはん 鮭フライ ポテトサラダ みそ汁 | 鮭、卵 ハム 油揚げ | 精白米 パン粉 じゃがいも、マヨネーズ | キュウリ、人参 えのき、ワカメ | 381 Kcal 17.3 g |
| 25 | ごはん 白菜たっぷりメンチカツ カニカマとブロッコリーのマヨ炒め コンソメスープ | 合挽肉、牛乳、卵 カニカマ ベーコン | 精白米 パン粉 マヨネーズ | 白菜、玉ねぎ、生姜 ブロッコリー 大根、人参、玉ねぎ、コーン | 389 Kcal 16.2 g |
| 26 | チキンライス フルーツサラダ 中華スープ くだもの | 鶏肉 ヨーグルト | 精白米、バター 春雨 | 玉ねぎ、ミックスベジタブル ミカン缶、もも缶 小松菜、人参、コーン くだもの | 383 Kcal 11.5 g |
| 27 | 親子丼 マカロニサラダ みそ汁 くだもの | 鶏肉、卵 ハム 油揚げ | 精白米 マカロニ、マヨネーズ | 玉ねぎ、グリーンピース キュウリ、人参 大根、白菜 くだもの | 361 Kcal 16.3 g |
| 28 | あんかけ焼きそば ミートボール さつまいもサラダ くだもの | 豚肉 ミートボール ハム | 中華そば、片栗粉 さつまいも、マヨネーズ | 玉ねぎ、人参、ピーマン キュウリ くだもの | 334 Kcal 10.5 g |
| 30 | ひじきのまぜごはん じゃがもち コールスローサラダ くだもの | ハム | 精白米 じゃがいも、パン粉 | ひじき、人参 キャベツ、コーン くだもの | 389 Kcal 14.6 g |
| 31 | きのこベーコンのピラフ ポテトフライ 中華スープ くだもの | ベーコン ササミ | 精白米 じゃがいも | まいたけ、グリーンピース 人参、もやし、椎茸 くだもの | 380 Kcal 10 g |

くだものは手に入れやすいものに変更する場合があります。