

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 ワインナー	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 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 油揚	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	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 ハンパン、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 木	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、ハンパン	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 金	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 土	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 月	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 ワインナー	精白米 麩	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 火	ごはん 鮭フライ ポテトサラダ みそ汁	鮭、卵 ハム 油揚	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 水	ごはん 白菜たっぷりメンチカツ カニカマとプ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 プロッコリー 大根、人参、玉ねぎ、コーン	389 Kcal 16.2 g
26 木	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 金	親子丢 マカロニサラダ みそ汁 くだもの	鶏肉、卵 ハム 油揚	精白米 マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、グリンピース キュウリ、人参 大根、白菜 くだもの	361 Kcal 16.3 g
28 土	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 月	ひじきのまぜごはん じやがもち 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 火	きのことベーコンのピラフ 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。