

2026



3月学校給食献立予定表



西那須野学校給食共同調理場

日	曜	こ ん だ て 名	お も な ざ い り ょ う 材						え い ょ う り ょ う			
		こ ん だ て 名 献 立 名	(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	はちみつパン・牛乳 チキンのオープンやき コーンサラダ・ワントンスープ	とり肉 なると	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	とうもろこし・きゅうり はくさい・もやし しいたけ・ねぎ・たけのこ	パン・パンこ はちみつ ワントン	ドレッシング ごま油	635 806	29.3 37.2	20.3 24.3	3.1 3.6
3	火	麦ごはん・牛乳 ツナカレー かいそうサラダ・ひなあられ	ツナ(まぐろ) ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ かいそう	にんじん りんご・えだまめ 大根・きゅうり	たまねぎ・グリーンピース じゃがいも	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	715 903	25.1 31.5	21.3 25.3	3.1 3.5
4	水	赤はん・ごましお・牛乳 えびフライ(2・2)・ソース チキンサラダ・すまし汁・お祝いデザート	えび とり肉 はんぺん・とうふ	牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん こまつな しめじ	大根・えだまめ きゅうり しめじ	赤はん パンこ でんぷん・ケーキ	油 ドレッシング ごま	707 833	26.3 31.7	19.9 21.9	2.9 3.4
5	木	きなここめこパン・牛乳 肉だんご(2・2) スパゲティサラダ・コーンスープ	きなこ とり肉 ハム	牛乳 なまクリーム	パセリ キャベツ・きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン・こめこ スパゲティ じゃがいも	たまごめこマヨネーズ バター		632 871	25.4 35.0	24.8 31.9	2.5 3.3
6	金	ごはん・牛乳 たらでのりやき・きりぼし大根のいために じゃがいものみそ汁	たら・さつまあげ ぶた肉・とうふ 油あげ・みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん しいたけ ねぎ	きりぼし大根 しいたけ ねぎ	米 さとう じゃがいも	油	669 857	26.5 33.2	23.6 28.8	2.4 2.7
9	月	いちごパン・牛乳 オムレツ・ペンネのトマトに ポトフ・ゼリー	たまご ぶた肉 ウインナー	牛乳	トマト にんじん	いちご たまねぎ・大根 キャベツ・みかん	パン・ペンネ さとう じゃがいも	油 オリーブオイル	639 868	24.4 32.5	24.8 31.7	2.5 3.3
10	火	麦ごはん・牛乳 きんめだいのさいきょうやき もやしと大豆のサラダ・ちゃんこ汁	きんめだい・みそ ハム・大豆・とり肉 ぶた肉・油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	ちやし・きゅうり 大根・しめじ はくさい・ねぎ	米 麦	ドレッシング	649 819	31.8 38.2	20.9 24.1	2.1 2.5
11	水	ごはん・牛乳 みそカツ・ちゅうかサラダ キムチスープ	ぶた肉 みそ・いか なまあげ	牛乳	にんじん	きゅうり・キャベツ 大根・はくさい しめじ・えのき	米 パンこ さとう	油 ドレッシング	628 806	24.6 31.8	19.4 22.3	2.7 3.3
12	木	こくとうパン・牛乳 カップグラタン・はなやさいサラダ ホワイトシチュー	ぶた肉	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん・パセリ	なす・カリフラワー とうもろこし・たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも バター	ドレッシング 油	666 872	24.0 30.6	28.9 36.8	2.1 2.8
13	金	ごもくごはん・牛乳 ぶた肉コロッケ・ソース キャベツのごまマヨあえ・とん汁	ぶた肉 ちくわ みそ・とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり・大根 ごぼう・ねぎ	米 パンこ じゃがいも	油 ごま たまごめこマヨネーズ	711 889	24.3 30.8	21.6 26.5	2.3 2.8
16	月	はちみつバターパン・牛乳 えびカツ・ソース・ブロッコリーサラダ やさしいトマトスープ	えび ハム ベーコン・大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	とうもろこし しめじ・キャベツ たまねぎ	パン・はちみつ パンこ じゃがいも	油 ドレッシング	619 792	24.7 31.3	20.6 25.1	3.0 3.6
17	火	麦ごはん・牛乳 ハッシュドビーフ やさしいサラダ・ヨーグルト	牛肉 豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	しめじ・たまねぎ とうもろこし キャベツ	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	731 901	26.8 32.0	21.3 24.1	2.0 2.3
18	水	ごはん・牛乳 とり肉のあますあんかけ ごまじゃこサラダ・さわにわん	とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳 じゃこ	ほうれんそう にんじん	キャベツ・たけのこ ごぼう・大根 しいたけ・ねぎ	米 こむぎこ・でんぷん さとう	油 ごま ドレッシング	647 806	29.5 35.0	21.1 23.9	2.1 2.4
19	木	牛乳パン・牛乳 にらまんじゅう(2・2) ツナサラダ・ちゃんぽんうどん	ツナ(まぐろ) ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にら・にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ・きゅうり はくさい・たけのこ しいたけ・ねぎ	パン こむぎこ うどん	ドレッシング ごま油	614 815	27.6 35.2	20.3 24.5	2.2 3.0
23	月	コッペパン・牛乳・ブルーベリージャム てりやきチキンパティ フルーツあんぱん・ミネストローネ	とり肉 ベーコン 豆	牛乳 あんぱん	にんじん トマト	ブルーベリー みかん・もも パイン・たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	油	642 835	21.6 27.8	21.4 25.6	2.4 3.0
24	火	麦ごはん・牛乳 ビビンバ(肉いため・ナムル) ちゅうかスープ	牛肉・大豆 ベーコン とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし きくらげ キャベツ	米 麦 さとう	ごま ごま油 ドレッシング	655 833	29.7 36.6	23.0 27.1	2.6 3.1
月平均栄養量(小学校中学年)									660	26.4	22.1	2.5
小学校基準栄養量									650	26.0	21.7	2.0
月平均栄養量(中学生)									844	33.2	26.5	3.0
中学校基準栄養量									830	33.2	27.7	2.5

◎ 献立は都合により変更する場合があります。

◎ O157対策のため生野菜は出していないです。