

令和8年  
学校給食3月分予定献立表



今月の目標

一年間の自分の食生活を見直そう



東浦町学校給食センター

14回 日 曜	献立名	主な材料とその働き						備考 エネルギー たんぱく質
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物のきのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
2月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米 麦		615kcal 25.7g
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 鶏レバー みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	
	パンバンジーサラダ	鶏肉 みそ		にんじん	きゅうり キャベツ		パンバンジードレッシング	
	れんこんチップス				れんこん		米油	
3火	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		631kcal 28.3g
	そぼろちらしずしのぐ	鶏肉		にんじん	とうもろこし 枝豆	砂糖		
	さわらのみそマヨネーズやき	さわら みそ					卵なしマヨネーズ	
	さわにわん	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ ねぎ			
	ひなあられ		あおのり			砂糖 もち米		
4水	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		647kcal 27.2g
	ハンバーグのきのこソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ えのきたけ	砂糖 でんぷん		
	にくじゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも 砂糖		
	ヨーグルト(★)		ヨーグルト			砂糖		
5木	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		676kcal 26.8g
	こめコカレライス	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖		
	メンチカツ	豚肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉	米油	
	かいそうサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		玉ねぎドレッシング	
6金	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		558kcal 28.7g
	さけのしょうゆこうじやき	さけ						
	やさいとささみのあえもの	鶏肉		にんじん フロccoli	キャベツ	砂糖		
	のっぺいじる	豚肉 油揚げ ちくわ		にんじん ねぎ	大根 しめじ こんにやく ねぎ	さといも でんぷん		
	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		
9月	まぐろとレバーのあげに	まぐろ 鶏レバー			枝豆	でんぷん 砂糖	米油	621kcal 30.4g
	ぶたにくとだいこんのもの	豚肉 生揚げ ちくわ	こんぶ	にんじん	大根 こんにやく			
	いよかん				いよかん			
	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		
10火	やしきさばのみぞれかけ	さば			大根	砂糖		598kcal 25.3g
	ごもくきんぴら	豚肉		にんじん	れんこん ごぼう こんにやく 枝豆	砂糖	ごま油 ごま	
	むらくもじる	卵 豆腐		にんじん こまつな	玉ねぎ 干しいたけ	でんぷん		
	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		
11水	とりにくのおこうじやき	鶏肉						625kcal 31.6g
	うのはなサラダ	おから ハム			玉ねぎ きゅうり とうもろこし	砂糖	卵なしマヨネーズ	
	ぶたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ ねぎ			
	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		
12木	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	牛乳			パン		701kcal 29.5g
	グラタンふうシチュー	鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	マカロニ 小麦粉	バター	
	いちごさんさいサラダ	ハム			玉ねぎ とうもろこし 枝豆		ごまドレッシング	
	いちご(藤江小・生路小・片葩小・石浜西小)				いちご			
	がまごおりみかんゼリー(緒川小・卯ノ里小・森岡小)(★)				みかん	砂糖		
13金	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		597kcal 23.1g
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖		
	じゃがいものそぼろに	鶏肉 さつま揚げ		にんじん	しょうが 玉ねぎ こんにやく 枝豆	じゃがいも 砂糖		
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			
16月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米 麦		595kcal 28.1g
	ピピンバ(にくたまご)	豚肉 鶏レバー みそ 卵		にんにく しょうが		砂糖		
	ピピンバ(やさい)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	
	とうにゅうキムチなべ	豚肉 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜キムチ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		
17火	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		568kcal 22.2g
	こめハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	菜種油	
	キャベツとハムのカレーソーテー	ハム		にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ エリンギ にんにく		菜種油	
	いちご(緒川小・卯ノ里小・森岡小)				いちご			
	がまごおりみかんゼリー(藤江小・生路小・片葩小・石浜西小)(★)				みかん	砂糖		



とりにく  
1,2年1個  
3年~2個

裏につづきます。

2025年10月から給食費は、1食あたり小学校300円、中学校350円です。保護者負担軽減のため、一部公費負担(20円)しています。

