



令和8年 3月 献立表



新城市作手学校給食センター

日 曜	献立名	主な材料とその働き						小学校 エナジー たんぱく質 脂質	中学校
		【赤】主に体をつくる		【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーのもとになる			
		1群 魚・肉類 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小豆・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
2月	ごはん 牛乳 いかフライのレモン煮 ゆかりあえ 豚汁	いか	牛乳		レモン果汁 キャベツ きゅうり 切干し大根	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 油	634 kcal 25.4 g 19.1 g	792 kcal 30.0 g 21.5 g	
3火	ひなまつり 献立								
	ちらし寿司 牛乳 かきたま汁 ひなあられ	まぐろ油漬 油揚げ 生揚げ 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん 小松菜	れんこん 枝豆 しいたけ たまねぎ えのきたけ 大根	ごはん 砂糖 片栗粉 もち米 砂糖 ぜんぶん	ごま 686 kcal 26.2 g 23.6 g	854 kcal 31.2 g 27.2 g	
4水	【中学校】卒業・進級お祝い 献立								
	ミルクロールパン 牛乳 フライドチキン 添え野菜 ポトフ 【中学校のみ】お祝いケーキ		牛乳		キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 たまねぎ 大根 枝豆 いちご いちご果汁	パン 片栗粉 米粉 油 イタリアントレッシング	716 kcal 33.6 g 27.3 g	940 kcal 40.7 g 34.8 g	
5木	ごはん 牛乳 ヒビンバ(肉) ヒビンバ(野菜) ヒリ辛スープ	豚肉 豚肉 生揚げ みそ	牛乳		たまねぎ 切干し大根 にんにく にんじん ほうれん草 大豆もやし たまねぎ しめじ にんにく	ごはん 油 ごま油 油	614 kcal 30.2 g 19.0 g	765 kcal 35.4 g 21.5 g	
6金	ソフトめん きゅうにゅう わふうみそ グリーンサラダ	ぶたにく だいず みそ	きゅうにゅう		にんじん はねぎ ほうれん草 フロッコリー キャベツ きゅうり えだまめ	ソフトめん かたくりこ さとう ごまドレッシング	693 kcal 31.7 g 22.6 g	卒業式	
9月	ひじき丼 牛乳 すまし汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ほうれん草	こんにゃく コーン しょうが たまねぎ 大根 えのきたけ レモン果汁	ごはん 片栗粉 砂糖 油 ごま油 水あめ 砂糖 はちみつ	657 kcal 21.8 g 16.7 g	803 kcal 26.1 g 18.9 g	
10火	ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ炒め コーンとうずら卵のスープ	鶏肉 生揚げ 豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん いら 小松菜	キャベツ たまねぎ たけのこ 切干し大根 しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ コーン	ごはん 砂糖 油 ごま 片栗粉	609 kcal 28.7 g 18.6 g	762 kcal 34.1 g 21.0 g	
11水	ごはん 牛乳 じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 豆腐の白みそ汁	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん 小松菜		ごはん じゃがいも 片栗粉 砂糖 油 22.5 g 25.7 g	688 kcal 31.2 g 22.5 g	852 kcal 37.1 g 25.7 g	
12木	ごはん 牛乳 にしんの照り煮 マカロニ入りサラダ 合わせみそ汁	にしん 花かつお まぐろ油漬 生揚げ みそ	牛乳		レモン果汁 キャベツ きゅうり コーン 大根 白菜 えのきたけ	ごはん 砂糖 マカロニ ごま ノンエッグマヨネーズ	620 kcal 25.5 g 20.8 g	771 kcal 29.6 g 23.7 g	
13金	五目あなかげうどん 牛乳 米粉の鬼まんじゅう	豚肉 油揚げ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	大根 白菜 もやし 白ねぎ しいたけ しょうが	白玉うどん 片栗粉 米粉 さつまいも 砂糖	658 kcal 23.4 g 14.8 g	769 kcal 26.5 g 16.3 g	
16月	ごはん 牛乳 メンチカツ フロッコリーのおかかあえ さつまい	豚肉 大豆 花かつお 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳		たまねぎ フロッコリー 枝豆 にんじん 葉ねぎ たまねぎ しょうが	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 さつまいも	706 kcal 28.6 g 21.8 g	856 kcal 32.7 g 24.2 g	
17火	【小学校】卒業・進級お祝い 献立								
	シャキシャキそぼろ丼 牛乳 つみれ汁 【小学校のみ】お祝いケーキ	豚肉 つみれ 豆腐 とうにゅう たいず	牛乳	にんじん にんじん 小松菜 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう れんこん コーン 切干し大根 大根 しいたけ いちご いちごがじゅう	ごはん 砂糖 片栗粉 ごま油 油 さとう こめこ みずあめ あぶら	688 kcal 25.4 g 21.8 g	771 kcal 29.4 g 20.9 g	
18水	地産地消の日 * リーフレタス・きゅうり *								
	サンドイッチパンズパン 牛乳 ホキフライ ポテトサラダ レタススープ スライスチーズ	ホキ 鶏肉	牛乳		きゅうり コーン リーフレタス たまねぎ 枝豆	パン パン粉 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 春雨 オリーブ油	705 kcal 32.2 g 26.3 g	849 kcal 37.6 g 30.0 g	
19木	ごはん 牛乳 タッカルビ風 ワンタンスープ	鶏肉 生揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん にんじん 小松菜 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ 枝豆 にんにく しょうが もやし しいたけ コーン	ごはん じゃがいも 片栗粉 米粉 砂糖 ワンタンの皮 油	卒業式 35.4 g 24.6 g	849 kcal	
23月	ハヤシライス 牛乳 フルーツよせ	牛肉 豆乳	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ 枝豆 マッシュルーム 黄桃 みかん ナタデココ	ごはん じゃがいも ハヤシルウ 油 砂糖	637 kcal 18.9 g 17.0 g	797 kcal 22.3 g 19.1 g	

3月3日はひなまつり

ひなまつりは、「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日です。給食では、3月3日にひなまつり献立を予定しています。ちらし寿司に入っている枝豆には「健康にまめに働くことができる」、れんこんには「見通しが良い」という意味が込められています。



- 調味料等記載のないものもあります
- 都合により献立が変更になることがあります