

3 月

学校給食献立表

2026年3月 2日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 アップルパン】	
アップルパン	1個
【ポトフ~おいしいスープ~】	
豚モモ(脂身付き)	25
ショルダーベーコン	15
さつまいも	50
玉葱	30
にんじん	15
はくさい	30
ほうれんそう(冷凍)	20
食塩	0.2
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	0.3
コンソメ(粉末)	0.6
水	60
【ヤンニョムチキン】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
しょうが	0.8
にんにく	0.8
清酒(純米酒)	2.2
薄力粉	14
なたね油	7
本みりん	2.2
こいくちしょうゆ	2.0
トマトケチャップ	6.2
コチジャン	0.8
水	3.9
【お米deガトーショコラ】	基本食・やわ煮
お米deガトーショコラ	1個
【チョコプリン(卵乳大豆不使用)】	やわ煮~ペースト
チョコプリン	1個

2026年3月 3日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ひなちらし】	
水稻穀粒(精白米)	70
昆布だし	0.3
米酢	12
上白糖	4.5
食塩	0.3
米酢	4
うなぎ(かば焼き)	63
こいくちしょうゆ	1.4
上白糖	0.7
本みりん	0.7
清酒(純米酒)	1.4
ちりめんじゃこ	5
さんどまめ(冷凍)	10
れんこん	10
にんじん	10
干し椎茸	1
高野豆腐	3.2
清酒(純米酒)	0.7
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	4.0
食塩	0.05
きざみのり(基本食)	0.8
きざみのり(段階食)	0.8
【菜の花のすまし汁】	
ふ(小花)	1.0
はくさい	30
えのきたけ	10
和種なばな	15
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	3
本みりん	2
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【洋なし(缶)】	
西洋なし(缶詰)	44

2026年3月 4日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【みそカツ(2個)】	
豚ひれ	60
食塩	0.2
こしょう混合	0.03
薄力粉	5
水	5
パン粉(乾燥)	10
なたね油	6
八丁味噌	2
赤みそ	1
上白糖	1.7
本みりん	2
水	12
かたくり粉	0
【添え野菜(ブロッコリー、にんじん、コーン)】	
ブロッコリー	30
にんじん	15
とうもろこし(か-初冷凍)	10
【きしめん】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	15
きしめん(冷)	40
にんじん	10
油揚げ	8.0
玉葱	20
葉ねぎ	5.0
うすくちしょうゆ	4.0
本みりん	3
上白糖	1
昆布だし	0.4
削り節	2
水	150

2026年3月 5日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【自分で盛りもりにしよDON!】	
水稻穀粒(精白米)	80
牛ひき肉	20
豚ひき肉	20
木綿豆腐	10
玉葱	27
食塩	0.3
白こしょう	0.01
パン粉(乾燥)	6
豆乳	4.7
綿実油	0.4
ぶなしめじ	3.5
上白糖	1.8
こいくちしょうゆ	2.2
清酒(純米酒)	1.5
本みりん	1.5
【添え野菜(キャベツ、コーン)】	
キャベツ	35
とうもろこし(か-初冷凍)	10
【【みんなのスープ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
カリフラワー	25
にんじん	10
なす	15
れんこん	10
食塩	0.2
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	2
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【国産ももゼリー】	
国産ももゼリー	1個

2026年3月 6日(金)

卒業式

※中高等部の基本食を基準としています。小学部は全体の約8割の栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー (kcal)	736
たんぱく質 (g)	31.7
脂質 (g)	24.4
塩分 (g)	2.5

エネルギー (kcal)	1011
たんぱく質 (g)	39.2
脂質 (g)	40.1
塩分 (g)	2.5

エネルギー (kcal)	710
たんぱく質 (g)	34.4
脂質 (g)	23.0
塩分 (g)	3.2

エネルギー (kcal)	661
たんぱく質 (g)	27.3
脂質 (g)	18.8
塩分 (g)	1.9

エネルギー (kcal)	740
たんぱく質 (g)	37.3
脂質 (g)	22.1
塩分 (g)	1.5

3 月

学校給食献立表

2026年3月9日(月)

2026年3月10日(火)

2026年3月11日(水)

2026年3月12日(木)

2026年3月13日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【八宝菜】	
豚モモ(脂身付き)	45
豚ばら(脂身付)	10
清酒(純米酒)	1.5
はくさい	50
玉葱	30
にんじん	15
チンゲンツァイ	30
干し椎茸	1
綿実油	0.5
上白糖	1.8
食塩	0.8
こしょう混合	0.02
こいくちしょうゆ	0.6
うすくちしょうゆ	1.6
かたくり粉	2.1
水	50
コンソメ(粉末)	1.9
水	150
【揚げ餃子】	
ぎょうざ(冷凍)	40
なたね油	3
【ナムル】	
だいこん	45
にんじん	15
上白糖	1.5
食塩	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
ごま油	1.8
ごま(すり)	2.3

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鯖のしょうが煮】	
さわら	70
しょうが	2
上白糖	4
米酢	0.6
こいくちしょうゆ	4
清酒(純米酒)	1.6
昆布だし	1
水	40
【はくさいの甘酢あえ】	
はくさい	40
和種なばな	20
上白糖	2.7
食塩	0.5
うすくちしょうゆ	1
米酢	3.6
【豚汁】	
豚モモ(脂身付き)	20
さつまいも	30
ごぼう	20
だいこん	30
にんじん	10
つきこんにゃく	7
白ねぎ	10
赤みそ	8
白みそ	2
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉と厚揚げの味噌炒め煮】	
豚モモ(脂肪なし)	40
豚ばら(脂身付)	10
しょうが	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.1
こしょう混合	0.02
白ねぎ	8
こいくちしょうゆ	0.8
清酒(純米酒)	3
厚揚げ	40
れんこん	15
玉葱	40
にんじん	10
キャベツ	35
赤みそ	8
削り節	1.6
水	20
【はくさいのおひたし】	
はくさい	30
ほうれんそう(冷凍)	10
えのきたけ	10
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	3
だし(削り節・昆布だし)	6
【手作りひじきふりかけ】	
干ひじき(アール缶、乾)	3
かつお加工品(かつお節)	0.9
ごま(いり)	3
上白糖	3
本みりん	2.4
こいくちしょうゆ	3
だし(削り節だし)	20

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 ハニーバuns】	
ハニーバuns	1個
【鶏肉のコーンフレーク焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
食塩	0.2
こしょう混合	0.02
エッグケアドレッシング	7
りんご酢	1
パン粉(乾燥)	3
コーンフレーク	7
パルメザンチーズ	3.5
【大麦と野菜のスープ】	
おおむぎ(押麦)	7
キャベツ	30
玉葱	20
にんじん	10
こまつな	20
ぶなしめじ	10
うすくちしょうゆ	1.9
食塩	0.3
白こしょう	0.03
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【★乳 ヨーグルト】	
ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

卒業式

エネルギー (kcal)	706
たんぱく質 (g)	28.5
脂質 (g)	25.0
塩分 (g)	2.7

エネルギー (kcal)	685
たんぱく質 (g)	35.6
脂質 (g)	18.1
塩分 (g)	2.7

エネルギー (kcal)	675
たんぱく質 (g)	32.6
脂質 (g)	21.8
塩分 (g)	2.4

エネルギー (kcal)	764
たんぱく質 (g)	33.8
脂質 (g)	30.2
塩分 (g)	2.6

3 月

学校給食献立表

2026年3月16日(月)

2026年3月17日(火)

2026年3月18日(水)

2026年3月19日(木)

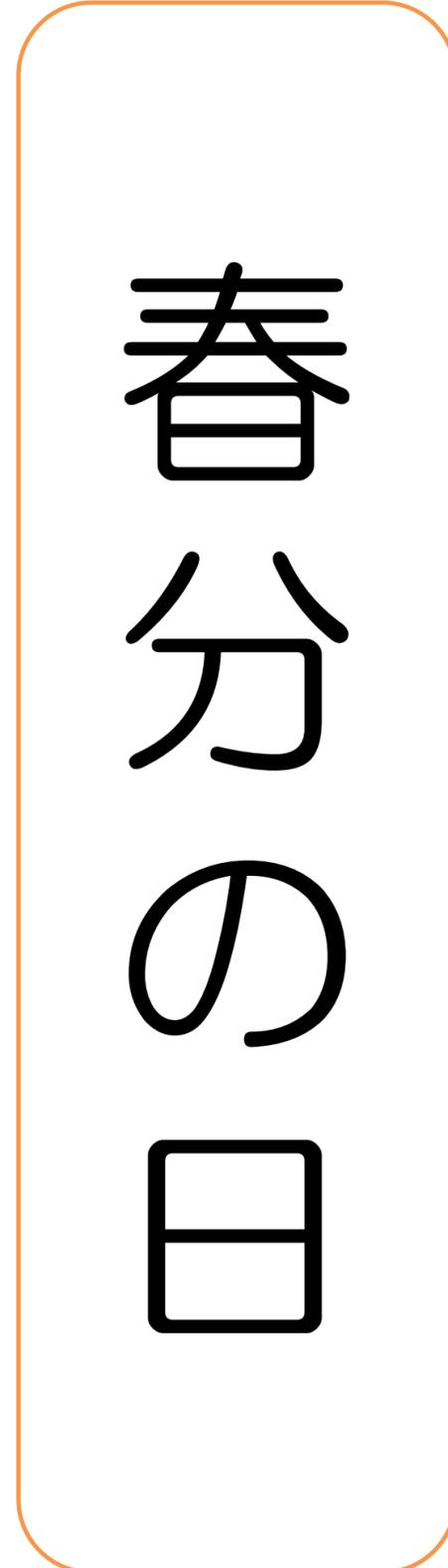
2026年3月20日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【お好み焼き】	
薄力粉	14
食塩	0.2
かつお加工品(かつお節)	0.5
あおのり	0.4
ベーキングパウダー	0.1
やまいもとろろ(冷)	9.2
水	20
豚ひき肉	20
ちくわ	10
キャベツ	35
葉ねぎ	7
てんかす	6
綿実油	0.4
エッグケアドレッシング(小袋)	1個
中濃ソース	1個
【大豆の煮豆】	
大豆(国産、ゆで)	18
ごぼう	15
にんじん	15
綿実油	1
上白糖	2.3
こいくちしょうゆ	2
本みりん	1
だし(削り節・昆布だし)	40
【さつまいものみそ汁】	
さつまいも	30
玉葱	30
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	8
白みそ	2
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【チキン南蛮風】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
食塩	0.4
こしょう混合	0.03
薄力粉	12
なたね油	7
米酢	4
上白糖	4
こいくちしょうゆ	2
玉葱	20
パセリ(乾)	0.1
エッグケアドレッシング	6.6
食塩	0.2
こしょう混合	0.01
【ミネストローネ】	
じゃがいも	25
にんじん	5
セロリー	5
キャベツ	20
大豆(国産、ゆで)	6
にんにく	0.6
パセリ	0.6
オリーブ油	2
トマト缶詰(ダイス)	31
トマトケチャップ	6
上白糖	0.5
食塩	0.3
白こしょう	0.03
コンソメ(粉末)	1.5
水	130
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	40

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【カレイのレモン醤油かけ】	
カラスカレイ	70
食塩	0.4
レモン	4.2
清酒(純米酒)	2.1
本みりん	0.3
うすくちしょうゆ	0.9
【しゅんぎくとはくさいのごま和え】	
しゅんぎく	20
はくさい	40
上白糖	1
うすくちしょうゆ	3
ごま(いり)	0.6
ごま(すり)	0.9
だし(削り節・昆布だし)	6
【あつあげと大根の煮物】	
厚揚げ	30
豚ばら(脂身付)	20
じゃがいも	30
だいこん	20
にんじん	15
れんこん	20
上白糖	1.4
うすくちしょうゆ	1
こいくちしょうゆ	2.9
本みりん	0.5
食塩	0.1
削り節	1.6
水	40

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 おさつパン】	
おさつパン	1個
【★乳 マカロニグラタン】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
白ワイン	0.7
マカロニ(エルボ)	10
オリーブ油	0.4
玉葱	50
じゃがいも	40
ブロッコリー(冷凍)	20
ぶなしめじ	10
綿実油	1
食塩	0.8
こしょう混合	0.1
クリーム(乳脂肪)	7
薄力粉	8
牛乳	42
パン粉(乾燥)	1
チナルチーズ(モツァレラ)	6
【野菜スープ】	
キャベツ	30
にんじん	15
さんどまめ(冷凍)	20
とうもろこし(か-礼冷凍)	10
食塩	0.2
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	2
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【黄桃(缶)】	
黄桃(缶詰果肉)	40



エネルギー(kcal)	781
たんぱく質(g)	27.4
脂質(g)	26.0
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	788
たんぱく質(g)	25.9
脂質(g)	31.3
塩分(g)	2.4

エネルギー(kcal)	661
たんぱく質(g)	35.4
脂質(g)	20.9
塩分(g)	2.1

エネルギー(kcal)	734
たんぱく質(g)	29.7
脂質(g)	22.3
塩分(g)	2.7

