

令和8年 3月分 献立および材料の種類と体内での働き

ABコース (小学校)

《 13 回 》

2026年1月6日再アップ

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と の え る み ど り の 食 品
2	月	はいがごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ	幼 小 635 中	幼 小 27.5 中	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とうふ	しょうが にんじん にんにく ねぎ もやし	はいがまい ごま ごまあぶら あぶら ラーゆ さとう でんぷん
3	火	はいがごはん ぎゅうにゅう にくじゃが にびたし だいすとじゃこのいりに	584	24.1	ぎゅうにゅう だいす けずりぶし ちりめんじゃこ ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん もやし	はいがまい ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき
4	水	ごはん ぎゅうにゅう なのはなごはんのぐ (さけそぼろ) なのはなごはんのぐ (たまごそぼろ) すましじる	560	25.4	ぎゅうにゅう さけ こおりとうふ たまご とうふ	いとみつば こまつな にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう
5	木	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース キャベツサラダ ミックスフルーツ	615	23.0	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	おうとう トマト パインアップル エリンギ キャベツ セロリ たまねぎ にんじん にんにく	パン スパゲティ オリーブゆ さとう
6	金	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ごましょうゆあえ さわにわん	583	24.1	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	えのきだけ こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ みすな もやし	こめ おおむぎ こめこ ごま あぶら さとう でんぷん
9	月	ロールパン ぎゅうにゅう ソースやきそば あますあえ アップルコンポート	610	21.3	ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく	アップルコンポート キャベツ だいこん たまねぎ にら にんじん もやし	パン むしちゅうかめん あぶら さとう
10	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのあんかけ きんぴら みそしる	602	24.9	ぎゅうにゅう さわら わかめ みそ とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ こめこ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
11	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ けんちんじる	618	28.8	ぎゅうにゅう さば のり みそ あぶらあげ とうふ	キャベツ ごぼう しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ ごまあぶら さとう こんにゃく
12	木	あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに しらぬひ チーズ	624	25.8	きなこ ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しらぬひ	パン あぶら グラニューとう さとう じゃがいも
13	金	はいがごはん ポークカレー ごますあえ ブルーんはっこうにゅう	677	20.2	ブルーんはっこうにゅう ぶたにく	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
16	月	せきはん ぎゅうにゅう とりにくのあまからに おひたし かきたまじる ごましお	624	31.0	あずき ぎゅうにゅう けずりぶし たまご とりにく	えのきだけ キャベツ こまつな しょうが にんにく ねぎ	もちごめ ごま さとう でんぷん
17	火	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン じゃがいものソテー	588	28.0	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	トマト たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ マカロニ あぶら じゃがいも しらたき
18	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ ごじる	637	28.3	ぎゅうにゅう きびなご こおりとうふ だいす ひじき みそ あぶらあげ とうふ	こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう

令和8年 3月分 献立および材料の種類と体内での働き

CDコース (小学校)

《 13 回 》

2026年1月6日再アップ

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 や か	を つ く る 食 品
2	月	ごはん ぎゅうにゅう なのはなごはんのぐ (さけそぼろ) なのはなごはんのぐ (たまごそぼろ) すましじる	幼 小 560 中	幼 小 25.4 中	ぎゅうにゅう さけ こおりとうふ たまご とうふ	いとみつば こまつな にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう
3	火	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン じゃがいものソテー	588	28.0	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	トマト たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ マカロニ あぶら じゃがいも しらたき
4	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ ごじる	637	28.3	ぎゅうにゅう きびなご こおりとうふ だいす ひじき みそ あぶらあげ とうふ	こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう
5	木	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ごまじょうゆあえ さわにわん	583	24.1	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	えのきたけ こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ みすな もやし	こめ おおむぎ こめこ ごま あぶら さとう でんぷん
6	金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース キャベツサラダ ミックスフルーツ	615	23.0	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	おうとう トマト パインアップル エリンギ キャベツ セロリ たまねぎ にんじん にんにく	パン スパゲティ オリーブゆ さとう
9	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ けんちんじる	618	28.8	ぎゅうにゅう さば のり みそ あぶらあげ とうふ	キャベツ ごぼう しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ ごまあぶら さとう こんにゃく
10	火	はいがごはん ポークカレー ごますあえ ブルーんはっこうにゅう	677	20.2	ブルーんはっこうにゅう ぶたにく	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
11	水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのあんかけ きんぴら みそしる	602	24.9	ぎゅうにゅう さわら わかめ みそ とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ こめこ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
12	木	はいがごはん ぎゅうにゅう にくじゃが にびたし だいすとじゃこのいりに	584	24.1	ぎゅうにゅう だいす けずりぶし ちりめんじゃこ ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん もやし	はいがまい ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき
13	金	ロールパン ぎゅうにゅう ソースやきそば あますあえ アップルコンポート	610	21.3	ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく	アップルコンポート キャベツ だいこん たまねぎ にら にんじん もやし	パン むしちゅうかめん あぶら さとう
16	月	はいがごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ	635	27.5	ぎゅうにゅう だいす みそ ぶたにく とうふ	しょうが にんじん にんにく ねぎ もやし	はいがまい ごま ごまあぶら あぶら ラーゆ さとう でんぷん
17	火	あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに しらぬひ チーズ	624	25.8	きなこ ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しらぬひ	パン あぶら グラニューとう さとう じゃがいも
18	水	せきはん ぎゅうにゅう とりにくのあまからに おひたし かきたまじる ごましお	624	31.0	あずき ぎゅうにゅう けずりぶし たまご とりにく	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが にんにく ねぎ	もちごめ ごま さとう でんぷん

令和8年 3月分 献立および材料の種類と体内での働き

EFコース (小学校)

< 13 回 >

2026年1月6日再アップ

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と の え る 食 品
2	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ けんちんじる	幼 小 618 中	幼 小 28.8 中	ぎゅうにゅう さば のり みそ あぶらあげ とうふ	キャベツ ごぼう しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ ごまあぶら さとう こんにゃく
3	火	はいがごはん ポークカレー ごますあえ ブルーんはっこうにゅう	677	20.2	ブルーんはっこうにゅう ぶたにく	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
4	水	あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに しらぬひ チーズ	624	25.8	きなこ ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しらぬひ	パン あぶら グラニューとう さとう じゃがいも
5	木	ごはん ぎゅうにゅう なのはなごはんのぐ (さけそぼろ) なのはなごはんのぐ (たまごそぼろ) すましじる	560	25.4	ぎゅうにゅう さけ こおりとうふ たまご とうふ	いとみつば こまつな にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう
6	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ ごじる	637	28.3	ぎゅうにゅう きびなご こおりとうふ だいず ひじき みそ あぶらあげ とうふ	こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう
9	月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのあんかけ きんぴら みそしる	602	24.9	ぎゅうにゅう さわら わかめ みそ とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ こめこ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
10	火	はいがごはん ぎゅうにゅう にくじゃが にびたし だいずとじゃこのいりに	584	24.1	ぎゅうにゅう だいず けずりぶし ちりめんじゃこ ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん もやし	はいがまい ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき
11	水	ロールパン ぎゅうにゅう ソースやきそば あますあえ アップルコンポート	610	21.3	ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく	アップルコンポート キャベツ だいこん たまねぎ たら にんじん もやし	パン むしちゅうかめん あぶら さとう
12	木	せきはん ぎゅうにゅう とりにくのあまからに おひたし かきたまじる ごましお	624	31.0	あずき ぎゅうにゅう けずりぶし たまご とりにく	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが にんにく ねぎ	もちごめ ごま さとう でんぷん
13	金	はいがごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ	635	27.5	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく とうふ	しょうが にんじん にんにく ねぎ もやし	はいがまい ごま ごまあぶら あぶら ラーゆ さとう でんぷん
16	月	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン じゃがいものソテー	588	28.0	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	トマト たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ マカロニ あぶら じゃがいも しらたき
17	火	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ごまじょうゆあえ さわにわん	583	24.1	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	えのきたけ こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ みずな もやし	こめ おおむぎ こめこ ごま あぶら さとう でんぷん
18	水	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース キャベツサラダ ミックスフルーツ	615	23.0	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	おうとう トマト パインアップル エリンギ キャベツ セロリ たまねぎ にんじん にんにく	パン スパゲティ オリーブゆ さとう

令和8年 3月分 献立および材料の種類と体内での働き

GHコース (小学校)

《 13 回 》

2026年1月6日再アップ

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と の え る 食 品
2	月	ロールパン きゅうにゅう ソースやきそば あますあえ アップルコンポート	幼 小 610 中	幼 小 21.3 中	ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく	アップルコンポート キャベツ だいこん たまねぎ にら にんじん もやし	パン むしちゅうかめん あぶら さとう
3	火	ごはん きゅうにゅう なのはなごはんのぐ (さけそぼろ) なのはなごはんのぐ (たまごそぼろ) すましじる	560	25.4	ぎゅうにゅう さけ こおりとうふ たまご とうふ	いとみつば こまつな にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう
4	水	ごはん きゅうにゅう さばのみそに いそかあえ けんちんじる	618	28.8	ぎゅうにゅう さば のり みそ あぶらあげ とうふ	キャベツ ごぼう しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ ごまあぶら さとう こんにゃく
5	木	あげパン きゅうにゅう やさいのスープに しらぬひ チーズ	624	25.8	きなこ きゅうにゅう チーズ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しらぬひ	パン あぶら グラニューとう さとう じゃがいも
6	金	ごはん きゅうにゅう さわらのあんかけ きんぴら みそじる	602	24.9	ぎゅうにゅう さわら わかめ みそ とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ こめこ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
9	月	はいがごはん きゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ	635	27.5	ぎゅうにゅう だいす みそ ぶたにく とうふ	しょうが にんじん にんにく ねぎ もやし	はいがまい ごま ごまあぶら あぶら ラーゆ さとう でんぷん
10	火	はいがパン きゅうにゅう チリコンカーン じゃがいものソテー	588	28.0	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	トマト たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ マカロニ あぶら じゃがいも しらたき
11	水	むぎごはん きゅうにゅう ひじきごはんのぐ きびなごフライ ごじる	637	28.3	ぎゅうにゅう きびなご こおりとうふ だいす ひじき みそ あぶらあげ とうふ	こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう
12	木	ソフトフランスパン きゅうにゅう スパゲティミートソース キャベツサラダ ミックスフルーツ	615	23.0	ぎゅうにゅう きゅうにく	おうとう トマト パインアップル エリンギ キャベツ セロリ たまねぎ にんにく	パン スパゲティ オリーフゆ さとう
13	金	はいがごはん きゅうにゅう にくじゃが にびたし だいすとじゃこのいりに	584	24.1	ぎゅうにゅう だいす けずりぶし ちりめんじゃこ ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん もやし	はいがまい ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき
16	月	はいがごはん ポークカレー ごますあえ ブルーンはっこうにゅう	677	20.2	ブルーンはっこうにゅう ぶたにく	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
17	火	せきはん きゅうにゅう とりにくのあまからに おひたし かきたまじる ごましお	624	31.0	あずき きゅうにゅう けずりぶし たまご とりにく	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが にんにく ねぎ	もちごめ ごま さとう でんぷん
18	水	むぎごはん きゅうにゅう いわしのかばやき ごまじょうゆあえ さわにわん	583	24.1	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	えのきたけ こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ みずな もやし	こめ おおむぎ こめこ ごま あぶら さとう でんぷん