

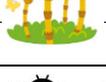
3月分学校給食献立表

2026/3/1
橋小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー(Kcal)
									たんぱく質(g)
魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	脂質(g)			
2・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			663
	きびなごカリカリ揚げ		きびなご		生姜	じゃが芋・片栗粉・米粉	あぶら油		23.6
	れんこんサラダ	ハム			れんこん・きゅうり・大根・コーン	砂糖	ごま・ごまドレッシング	塩	19.6
	すきやき	牛肉・厚揚げ		人参・ねぎ	白菜・玉ねぎ・もやし・こんにゃく・えのき	砂糖・マロニー	あぶら油	醤油・みりん・酒・塩	1.9
3・火	牛乳/ちらし寿司/手巻きのり	鶏肉・錦糸卵	牛乳・のり	人参・さやいんげん	いたけ 椎茸・かんぴょう・ごぼう	米・砂糖	あぶら油	酢・塩・醤油・みりん	564
	野菜のごま和え	油揚げ		ほうれん草・人参	きゅうり・もやし	砂糖 	ごま・ねりごま	醤油・みりん・塩	19.6
	ピーン汁 <small>ひなまつりメニュー</small>	ささみ・豆腐		人参・小松菜	玉ねぎ・えのき・白菜	ピーン		だし昆布・いりご・醤油・塩	14.2
	ひなあられ		のり			もち米・砂糖		醤油	2.9
4・水	牛乳/シシリアンライス(麦ごはん+肉)	牛肉・豚肉	牛乳		玉ねぎ・にんにく・生姜	米・麦・砂糖・片栗粉	あぶら油	醤油・酒・みりん・焼肉のたれ	746
	フレンチサラダ			パプリカ・アスパラ	きゅうり・レタス		フレンチドレッシング	塩・こしょう・粒マスタード	26.0
	卵とコーンのスープ	たまご 卵・ベーコン		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・コーン・きくらげ	片栗粉		醤油・塩・こしょう・中華スープ	28.6
	焼きプリンタルト	たまご 卵	牛乳・スキムミルク			小麦粉・砂糖	マーガリン		2.3
5・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			638
	さばのみそ煮	さば・みそ				砂糖・米粉		みりん	26.8
	おから炒め	おから・豚肉	牛乳	人参・さやいんげん	玉ねぎ・白菜・こんにゃく	砂糖	あぶら油	醤油・塩・みりん	14.6
	つんきーだご汁	鶏肉	スキムミルク	人参・ねぎ	ごぼう・大根・椎茸	さつま芋・小麦粉・白玉粉	あぶら油	いりこ・酒・醤油・塩	2.0
6・金	牛乳/肉まん	豚肉	牛乳	ねぎ	たけのこ・椎茸	小麦粉・砂糖・パン粉	ラード・油	イースト・醤油・みりん・酒・塩	507
	タイピーエン	豚肉・蒲鉾・うずら卵	牛乳	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・キャベツ・きくらげ	春雨	あぶら油	チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・中華スープ	24.5
	切干大根のナムル	油揚げ		人参・小松菜・ねぎ	切干大根・きゅうり	砂糖		ナムルドレッシング	18.8
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.6
9・月	牛乳		牛乳						696
	オムライス	鶏肉・たまご 卵		人参・グリーンピース	玉ねぎ・椎茸	米 	バター	ケチャップ・塩・こしょう・コンソメ・酒・チキンガラスープ	25.8
	コールスローサラダ	ハム・シーチキン		人参	大根・キャベツ・きゅうり・コーン	砂糖		コールスロドレッシング	24.8
	南瓜のポターージュ	ベーコン	スキムミルク・粉チーズ・牛乳	南瓜・人参・パセリ	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜			チキンガラスープ・ルウ・塩・こしょう	3.1
10・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			578
	鮭の香草焼き	鮭	ゆめしほ		バジル・にんにく		オリーブ油	塩・こしょう・白ワイン	25.8
	ひじきの炒り煮	鶏肉・大豆・天ぷら	ひじき	人参・さやいんげん		砂糖	あぶら油	醤油・酒・みりん	13.6
	まるやかみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ		人参・小松菜	玉ねぎ・大根・えのき	さつま芋		いりこ・酒	1.4
11・水	牛乳/ナン		牛乳			小麦粉・砂糖	あぶら油	イースト	538
	キーマカレー	豚肉	粉チーズ	人参・グリーンピース	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	じゃが芋・黒糖	あぶら油		23.5
	春野菜のサラダ	シーチキン		アスパラ・ブロッコリー・人参・パプリカ	きゅうり・キャベツ	砂糖		かんきつドレッシング	22.2
	いちご				いちご				3.2
12・木	牛乳/赤飯	あずき 小豆	牛乳			米・もち米・砂糖		塩	702
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく・生姜	小麦粉・片栗粉	あぶら油	醤油・塩・こしょう	28.3
	磯香和え	削り節	のり	ほうれん草・人参	きゅうり・もやし	砂糖		醤油・みりん	22.1
	魚ソーメンの吸い物	魚ソーメン・豆腐		人参・豆苗	玉ねぎ・えのき・白菜			いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	2.6
お祝いケーキ	たまご 卵	生クリーム		母 	砂糖・水あめ・小麦粉	あぶら油			
13金	 ☆☆ 卒業式 ☆☆ 								

3月分学校給食献立表

2026/3/1
橋小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)
									たんぱく質 (g)
		さかな・たまご・だいず・せいひん 魚・肉・卵・大豆製品	ぎゅうにゅう 牛乳・小魚	いろこ・やさい 色の濃い野菜	いろ・うす・やさい 色の薄い野菜・きのこ・果物	こくろい・いも類・さとう 穀類・いも類・砂糖	あぶら 油脂・種実		
16 月	牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米			653
	和風ミートローフ	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず 牛肉・豚肉・大豆・卵	ひじき	にんじん 人参	たまご・ごぼう・にんにく・しょうが 玉ねぎ・ごぼう・にんにく・生姜	さとう・かたくりこ 砂糖・片栗粉	あぶら 油	しょうゆ・酒・ナツメグ・塩・こしょう・デミグラスソース・ケチャップ	27.6
	干し大根煮	ぶたにく・あぶら 豚肉・油揚げ		にんじん・きぬさや 人参・絹さや	きりぼろ・だいこん 切り干し大根・ごんにやく	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ・さけ・しお 醤油・酒・塩・みりん	21.2
	かきたま汁	たまご・とうふ・かまぼこ 卵・豆腐・蒲鉾		にんじん・こまつな 人参・小松菜	たまご・しいたけ 玉ねぎ・椎茸	かたくりこ 片栗粉		いりこ・しょうゆ・さけ・しお いりこ・醤油・酒・塩	2.0
17 火	牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米			593
	肉じゃが	ぶたにく・てん 豚肉・天ぷら		にんじん 人参・さやいんげん	たまご・ごんにやく・ごぼう 玉ねぎ・ごんにやく・ごぼう	じゃが芋・さとう じゃが芋・砂糖	あぶら 油	いりこ・しょうゆ・さけ・しお いりこ・醤油・酒・みりん・塩	21.5
	アーモンドとえ 果物			ほうれん草・人参 ほうれん草・人参	きゃべつ・もやし キャベツ・もやし	さとう 砂糖	アーモンド	しょうゆ・みりん 醤油・みりん	12.7
					デコポン 				1.5
18 水	牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米			620
	焼肉炒め	ぶたにく 豚肉		にんじん 人参・にら	きゃべつ・たまご・もやし・にんにく・しょうが キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	さとう・かたくりこ 砂糖・片栗粉	あぶら 油	しょうゆ・みりん・さけ・しお 醤油・みりん・酒・塩・こしょう・焼肉のたれ	22.4
	れんこんチップの塩昆布風味		しおこんぶ 塩昆布		れんこん		あぶら 油		17.0
	五目みそ汁	とうふ・みそ 豆腐・みそ	わかめ	かぼちゃ・にんじん・こ 南瓜・人参・小ねぎ	たまご・だいこん 玉ねぎ・大根・えのき			いりこ・酒 いりこ・酒	1.8
19 木	牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米			644
	あじのみりん干し	あじ						しょうゆ・みりん・酒 醤油・みりん・酒	30.3
	チンゲン菜の酢みそ和え	あじ 油揚げ・みそ		チンゲン菜・人参 チンゲン菜・人参	きゅうり・もやし	さとう 砂糖	ごま・ねりごま	す・塩・みりん 酢・塩・みりん	18.5
	親子煮	たまご・とり・ちくわ 卵・鶏肉・ちくわ		にんじん・きぬさや 人参・絹さや	たまご・えのき 玉ねぎ・えのき	さとう・マロニー 砂糖・マロニー	あぶら 油	いりこ・しょうゆ・さけ・しお いりこ・醤油・酒・塩・みりん	2.3
20 金	春分の日 								
23 月	牛乳/いなり寿司	あぶら 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳			こめ・さとう 米・砂糖		しょうゆ・す・しお 醤油・酢・塩・みりん	660
	具うどん	とり・かまぼこ 鶏肉・蒲鉾		にんじん 人参・ねぎ	たまご・しいたけ 玉ねぎ・椎茸	うどん うどん		いりこ・しょうゆ・酒・塩・みりん いりこ・醤油・酒・塩・みりん	21.4
	ひじきのごまサラダ	ささみ	ひじき・ヨーグルト	にんじん 人参	きゅうり・きゃべつ・コーン・れんこん きゅうり・キャベツ・コーン・れんこん	さとう 砂糖	マヨネーズ・ごま	しょうゆ・塩・粒マスタード 醤油・塩・粒マスタード	17.8
	プリン	たまご 卵	ぎゅうにゅう 牛乳・練乳・スキムミルク・生クリーム・寒天			さとう 砂糖			3.4
24 火	 ☆☆ 修了式 ☆☆ 								