

3月分学校給食献立表

2026/3/1
武雄小学校

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)
		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		たんぱく質(g)
								脂質(g)	
								塩分(g)	
2月	牛乳/ごはん		牛乳			米			670
	きびなごかりかり揚げ		きびなご		生姜	じゃが芋・片栗粉・米粉	油		24.3
	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	20.2
	すき焼き	豚肉・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	油	醤油・みりん・酒・塩	1.9
3火	牛乳/オムライス	鶏肉・卵	牛乳	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	647
	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	塩・こしょう	24.2
	オニオンスープ	ベーコン		人参	人参・パセリ	玉ねぎ・えのき・マッシュルーム・にんにく・生姜	バター	チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・コンソメ	22.2
	ひなあられ		のり			もち米・砂糖		醤油	3.1
4水	牛乳/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	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	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	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 	26.9
	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	油	醤油・酒・みりん	14.6
	つきーだご汁	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	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	511
	タイピーエン	豚肉・蒲鉾・すずら卵	牛乳	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・キャベツ・きくらげ	春雨	油	チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・中華スープ	22.7
	切り干大根のナムル	油揚げ		人参・小松菜・ねぎ	切り干大根・きゅうり	砂糖		ナムルドレッシング	21.5
	カップでヤクルト	ゼラチン	生クリーム・スキムミルク・果実			砂糖			2.7
9月	 ☆☆ 弁当の日 ☆☆ 								
10火	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			633
	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	油	ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・赤ワイン・カレー粉・チキンガラスープ	21.1
	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	20.5
	いちご				いちご				2.3
11水	牛乳/ごはん		牛乳			米			578
	鮭の香草焼き	鮭			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	油	醤油・酒・みりん	13.6
	まろやかみそ汁	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
12木	牛乳/赤飯	小豆	牛乳			米・もち米・砂糖		塩	688
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく・生姜	小麦粉・片栗粉	油	醤油・塩・こしょう	28.2
	磯香おえ	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	21.0
	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
母のフルール	卵	牛乳・練乳		母	水あめ・砂糖	油			
13金	 ☆☆ 卒業式 ☆☆ 								
16月	牛乳/ごはん		牛乳			米			657
	和風ミートローフ	牛肉・豚肉・大豆・卵	ひじき	人参	玉ねぎ・ごぼう・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	油	醤油・酒・ナツメグ・塩・こしょう・デミグラスソース・ケチャップ	28.0
	干し大根煮	豚肉・油揚げ		人参・絹さや	切り干し大根・こんにゃく	砂糖	油	醤油・酒・みりん	21.7
	かきたま汁	卵・豆腐・蒲鉾		人参・小松菜	玉ねぎ・椎茸	片栗粉		いりこ・醤油・酒・塩	2.0

3月分学校給食献立表

2026/3/1
武雄小学校

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)
		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		たんぱく質(g)
									脂質(g)
								塩分(g)	
17 火	牛乳/ごはん		牛乳			米			595
	肉じゃが	豚肉・天ぷら		人参・さやいんげん	玉ねぎ・こんにゃく・ごぼう	じゃが芋・砂糖	油	いりこ・醤油・酒・みりん・塩	21.9
	アーモンド和え			ほうれん草・人参	キャベツ・もやし 	砂糖	アーモンド	醤油・みりん	13.0
	果物				デコポン				1.5
18 水	牛乳/ごはん		牛乳			米			620
	焼肉炒め	豚肉		人参・にら	キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	油	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		塩昆布		れんこん		油		17.0
	五目みそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	南瓜・人参・小ねぎ	玉ねぎ・大根・えのき			いりこ・酒	1.8
19 木	牛乳/ごはん		牛乳			米			647
	あじのみりん干し	あじ						醤油・みりん・酒	30.9
	チンゲン菜の酢みそ和え	油揚げ・みそ		チンゲン菜・人参	きゅうり・もやし	砂糖	ごま・ねりごま	酢・塩・みりん	18.5
	親子煮	卵・鶏肉・ちくわ		人参・絹さや	玉ねぎ・えのき	砂糖・マロニー	油	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	油揚げ	牛乳			米・砂糖		醤油・酢・塩・みりん	676
	具うどん	鶏肉・蒲鉾		人参・ねぎ	玉ねぎ・椎茸	うどん		いりこ・醤油・酒・塩・みりん	21.6
	ひじきのごまサラダ	ささみ	ひじき・ヨーグルト	人参	きゅうり・キャベツ・コーン・れんこん	砂糖	マヨネーズ・ごま	醤油・塩・粒マスタード	18.5
	プリン	卵	牛乳・糖乳・スキムミルク・生クリーム・寒天			砂糖			3.5
24 火	 ☆☆ 修了式 ☆☆ 								