

3月分学校給食献立表

2026/3/1
御船が丘小学校

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			こめ 米			677	
	きびなごかりかり揚げ		きびなご		しょうが 生姜	じゃが芋・片栗粉・米粉	あぶら 油		23.8	
	れんこんサラダ	ハム			れんこん・きゅうり・大根・コーン	さとう 砂糖	ごま・ごまドレッシング	しお 塩	21.3	
	すき焼き	ぎゅうにく・厚切 牛肉・厚揚げ		にんじん 人参・ねぎ	はくさい たま 白菜・玉ねぎ・もやし・こんにゃく・えのき	さとう 砂糖・マロニー	あぶら 油	しょうゆ 醤油・みりん・酒・塩	1.9	
3・火	牛乳/ちらし寿司/手巻き寿司	とりにく・きんたまご 鶏肉・錦糸卵	ぎゅうにゅう 牛乳・のり	にんじん 人参・さいいんげん	しいたけ 椎茸・かんぴょう・ごぼう	こめ さとう 米・砂糖	あぶら 油	す しお 酢・塩・醤油・みりん	571	
	野菜のごま和え	あぶら 油揚げ		ほうれん草・人参	きゅうり・もやし	さとう 砂糖	ごま・ねりごま	しょうゆ 醤油・みりん・塩	20.6	
	ビーフ汁	ひなまつり メニュー ささみ・豆腐		にんじん 人参・小松菜	たま 玉ねぎ・えのき・白菜	ビーフン		だし 昆布・いりご・しょうゆ・酒・塩	14.2	
	ひなあられ		のり			こめ さとう もち米・砂糖		しょうゆ 醤油	2.9	
4・水	牛乳/シリアンライス(美ごはん+肉)	ぎゅうにく・ぶたにく 牛肉・豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳		たま 玉ねぎ・にんにく・生姜	こめ おぎ さとう 米・麦・砂糖・片栗粉	あぶら 油	しょうゆ 醤油・酒・みりん・焼肉のたれ	744	
	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	しお 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		にんじん 人参・チンゲン菜	たま 玉ねぎ・コーン・きくらげ	かたくりこ 片栗粉		しょうゆ 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	ぎゅうにゅう 牛乳・スキムミルク			こむぎ さとう 小麦粉・砂糖	マーガリン		2.3	
5・木	牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米			638	
	さばのみそ煮	さば・みそ				さとう こんこ 砂糖・米粉		みりん	26.9	
	おから炒め	おから・豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参・さいいんげん	たま 玉ねぎ・白菜・こんにゃく	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 醤油・酒・塩・みりん	14.6	
	つきーだご汁	とりにく 鶏肉	スキムミルク	にんじん 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		ぎゅうにゅう 牛乳						554	
	ココア揚げパン					コッペパン・砂糖	あぶら 油	ミルクココア	22.9	
	ペンネのトマトソース煮	ぎゅうにく・ぶたにく 牛肉・豚肉・大豆	こな 粉チーズ	にんじん 人参・パセリ・トマト	たま 玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	ペンネ・砂糖	オリーブ油	ケチャップ・塩・こしょう・コンソメ・酒・デミグラスソース・ワイン	25.4	
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん 人参・ブロッコリー	たま 玉ねぎ・白菜・かぶ・キャベツ・しめじ			しょうゆ 醤油・塩・こしょう・コンソメ・白ワイン	2.4	
9・月	牛乳/オムライス	とりにく たまご 鶏肉・卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参・グリーンピース	たま 玉ねぎ・椎茸	こめ 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	795
	コールスローサラダ	ハム・シーチキン		にんじん 人参	だいこん 大根・キャベツ・きゅうり・コーン	さとう 砂糖	コールスロドレッシング	しお 塩・こしょう	28.1	
	南瓜のポタージュ	ベーコン	スキムミルク・粉チーズ・牛乳	かぼちゃ 南瓜・人参・パセリ	たま 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	29.8	
	カップでヤクルト	ゼラチン	生クリーム・スキムミルク			さとう 砂糖			3.2	
10・火	牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米			578	
	鮭の香草焼き	さけ 鮭			バジル・にんにく		オリーブ油	しお 塩・こしょう・白ワイン	25.8	
	ひじきの炒り煮	とりにく だいず 鶏肉・大豆・天ぷら	ひじき	にんじん 人参・さいいんげん		さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 醤油・酒・みりん	13.6	
まるやかみそ汁	あぶら 油揚げ・豆乳・みそ		にんじん 人参・小松菜	たま 玉ねぎ・大根・えのき	さつま芋		いりこ・酒	1.4		
11・水	牛乳/ナン		ぎゅうにゅう 牛乳			こむぎ さとう 小麦粉・砂糖	あぶら 油	イースト	538	
	キーマカレー	ぶたにく 豚肉	こな 粉チーズ	にんじん 人参・グリーンピース	たま 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	ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・粉・チキンガラスープ	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	さとう 砂糖	かんきつドレッシング	しお 塩・こしょう	22.2	
	いちご				いちご				3.2	
12・木	牛乳/赤飯	あずき 小豆	ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米・もち米・砂糖	ごま	しお 塩	670	
	鶏肉の唐揚げ	とりにく 鶏肉			にんにく・しょうが にんにく・生姜	こむぎ さとう 小麦粉・片栗粉	あぶら 油	しょうゆ 醤油・塩・こしょう	27.4	
	磯香和え	削り節	のり	ほうれん草・人参	きゅうり・もやし	さとう 砂糖		しょうゆ 醤油・みりん	22.1	
	紅白ソーメンの吸い物	さかな 魚ソーメン・豆腐		にんじん 人参・豆苗	たま 玉ねぎ・えのき・白菜	うめ 梅ソーメン		いりこ・だし昆布・しょうゆ・酒・塩	2.3	
13金	お祝いケーキ	たまご 卵	生クリーム	いちご 苺	さとう 砂糖・水あめ・小麦粉	あぶら 油				



★☆☆ 卒業式 ☆☆☆



3月分学校給食献立表

2026/3/1
御船が丘小学校

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)	
16 月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			657
	和風ミートローフ	牛肉・豚肉・大豆・卵	ひじき	にんじん 人参	たまねぎ・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	27.9
	干し大根煮	豚肉・油揚げ		にんじん 人参・絹さや	きり干し大根・こんにゃく	砂糖	油	醤油・酒・塩・みりん	22.0
	かきたま汁	卵・豆腐・蒲鉾		にんじん 人参・小松菜	たまねぎ・椎茸	片栗粉		いりこ・醤油・酒・塩	2.0
17 火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			603
	肉じゃが	牛肉・天ぷら		にんじん 人参・さやいんげん	たまねぎ・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	21.4
	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	14.1
	果物				デコポン 				1.5
18 水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			682
	焼肉炒め	牛肉		にんじん 人参・にら	キャベツ・たまねぎ・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	25.6
	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		油		23.3
	五目みそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	かぼちゃ・人参・小ねぎ	たまねぎ・大根・えのき			いりこ・酒	1.9
19 木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			644
	あじのみりん干し	あじ						醤油・みりん・酒	30.8
	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		にんじん 人参・絹さや	たまねぎ・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			こめ・砂糖 米・砂糖		醤油・酢・塩・みりん	661
	真うどん	鶏肉・蒲鉾		にんじん 人参・ねぎ	たまねぎ・椎茸	うどん麺		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・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	18.0
	プリン	卵	牛乳・種乳・スキムミルク・生クリーム・糖実			砂糖			3.3
24 火	 ☆☆ 修了式 ☆☆ 								