



がつ 3月 きゅうしょくこんだてひょう  
給食献立表

今月の目標  
給食の反省をしよう

令和8年  
有佐小学

日	曜日	献立名		食品名		
		主食・そえもの	おかず・他	血や肉になる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
2	月	○ 麦ごはん 	ポークカレー ツナサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが キャベツ きゅうり
3	火	○ ちらしずし ひなあられ	いわしのカリカリ揚げ ごまあえ すまし汁	牛乳 いわし わかめ 豆腐 かつお節 だし昆布	米 油 ごま ひなあられ 砂糖	ほうれん草 キャベツ 人参 ねぎ しめじ
4	水	○ 麦ごはん	厚焼き卵 莖わかめのきんぴら 豚汁	牛乳 厚焼き卵 莖わかめ 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 こんにやく ごま油 油 砂糖 ごま さといも	ごぼう 人参 大根 もやし ねぎ しょうが
5	木	○ ピザパン	コーンポタージュ ハムサラダ	牛乳 ベーコン チーズ ロースハム	パン 砂糖 油	玉ねぎ ピーマン 人参 パセリ コーン いんげん豆 キャベツ きゅうり
6	金	お別れ遠足 				
9	月	○ 麦ごはん	さばの生姜煮 小松菜のおひたし みそ汁	牛乳 さば かつお節 油揚げ 豆腐 わかめ だしいりこ みそ	米 麦 砂糖	小松菜 もやし キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ
10	火	○ ゆかりごはん	肉じゃが とうふサラダ	牛乳 ゆかり 牛肉 厚揚げ 豆腐 ロースハム	米 じゃがいも 砂糖 油 こんにやく	人参 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり
11	水	○ 救給カレー	ポトフ フレンチサラダ	牛乳 ウィナー ロースハム	救給カレー じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ いんげん きゅうり にんにく
12	木	○ 米粉パン アーモンドミニフィッシュ	豚肉とひじきのスパゲティ れんこんサラダ 	牛乳 豚肉 チーズ ひじき スパゲティ いわし	パン 油 ごま 砂糖 マヨネーズ アーモンド	玉ねぎ 人参 しめじ トマト 粉パセリ れんこん キャベツ きゅうり
13	金	○ わかめごはん 焼きプリンタルト <small>6年生リクエストメニュー①</small>	鶏の唐揚げ タイピーエン にらともやしのナムル	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 かまぼこ うずらのたまご	米 麦 小麦粉 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま 春雨 焼きプリンタルト	にんにく しょうが もやし きゅうり 人参 白菜 玉ねぎ しいたけ ねぎ
16	月	○ ハニーバタートースト みかんゼリー <small>6年生リクエストメニュー②</small>	春雨スープ チップスサラダ	牛乳 豚肉	パン バター 砂糖 はちみつ 春雨 ごま油 ポテトチップス 油	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ ほうれん草 キャベツ コーン みかんゼリー
17	火	○ ドライカレー	甘夏サラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 ベーコン	米 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 グリンピース しょうが にんにく 夏みかん コーン きゅうり キャベツ きぬさや 小松菜
18	水	○ 麦ごはん	魚のマヨネーズ焼き 春キャベツのサラダ そうめん汁	牛乳 ホキ ロースハム 鶏肉 だし昆布 かつお節	米 麦 マヨネーズ 油 砂糖 そうめん	キャベツ きゅうり 人参 えのき ねぎ
19	木	○ ひじきごはん 	ぶりフライ 菜の花和え すまし汁	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ ひじき ぶり わかめ 豆腐 だし昆布 かつお節	米 砂糖 油 ごま	人参 しいたけ キャベツ 菜の花 コーン ねぎ えのき
23	月	○ 赤飯 お祝いデザート <small>卒業・進級 お祝い給食</small>	鶏肉の照り焼き もやしコーン和え物 紅白吸い物	牛乳 あすき 鶏肉 はんぺん	米 もち米 ごま いちごのジュレ	もやし コーン 人参 えのき 玉ねぎ 小松菜

※物資の都合により献立を変更する場合があります。