

令和8年 3月 献立

2026年 3月 献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)

日	曜日	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1	日								
2	月	ご飯	白身魚フライ	ひじき煮	みそ汁	735	27.7	14.9	4.6
3	火	桜寿司	とり天	桜餅	吸い物	895	36.0	15.9	4.7
4	水	ご飯	煮魚	茹豚和え	みそ汁	978	36.2	36.3	4.9
5	木	ナポリタン	アスパラ和え	フルーツ	スープ	567	17.9	8.2	2.0
6	金	ご飯	唐揚げ	切り干し煮	みそ汁	861	31.9	26.1	4.8
7	土								
8	日								
9	月	オムライス		ブロッコリーサラダ	スープ	710	26.7	17.5	2.7
10	火	ご飯	コロッケ	五目煮	みそ汁	801	20.8	18.6	4.4
11	水	たらこスパゲッティ	しゃぶサラダ	ヤクルト1000	スープ	590	20.3	17.0	2.1
12	木	ご飯	竜田揚げ	青菜煮浸し	みそ汁	922	33.7	33.0	3.1
13	金	ご飯	ハンバーグ	ピーマン炒め	みそ汁	757	29.3	23.4	2.8
14	土	チャーハン	ツナサラダ	ホワイトデーデザート	ワタンスープ	854	28.4	25.6	4.1
15	日								
16	月	豚汁うどん		ミニ唐揚げ		785	33.2	22.2	7.3
17	火	ご飯	チキンステーキ	ポテトサラダ	みそ汁	698	26.1	17.4	4.1
18	水	ご飯	シューマイ	レンコンきんぴら	みそ汁	661	17.2	8.2	4.8
19	木	ご飯	セリの卵とじ	マカロニサラダ	みそ汁	780	25.8	19.5	5.3
20	金								
21	土	ご飯	ヒレカツ	トマトサラダ	みそ汁	705	26.1	17.6	2.8
22	日								
23	月	ミニ丼	かけそば		ジョアBB	731	28.0	8.8	3.7
24	火	ご飯	肉野菜炒め	ミニ春巻き	みそ汁	789	24.4	28.1	3.8
25	水	パン	ミニ焼肉	スパサラダ	シチュー	747	32.1	33.2	2.3
26	木	ご飯	麻婆豆腐	千草和え	みそ汁	762	34.5	24.5	4.8
27	金	ミートソース		野菜サラダ	スープ	606	26.6	17.5	1.9
28	土								
29	日								
30	月	ご飯	ポークソテー	厚揚げ煮物	みそ汁	833	33.7	28.3	3.5
31	火	ご飯	肉じゃが	竹筴和え	みそ汁	622	20.1	7.5	4.1
					平均	754.0	27.7	20.4	3.9
					基準値	841	26.7	18.2	2.4



【ひとこと】 日毎、春が近づいてきています。給食時間は、いつも笑顔がいっぱいです。来年度も、楽しい時間を提供します。

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	日	ご飯	肉野菜炒め	さつまいも煮・ゼリー	汁物	赤飯	磯ひらすの酒粕焼き・味付き人参・きんぴらごぼう・きゅうりとわかめの酢の物		汁物
2	月					ご飯	筑前煮	あんかけ 玉子豆腐	汁物
3	火	☆ 給ひな祭りメニュー ☆				ご飯	魚の照焼き (付合せ)	ほうれん草と しめじの煮びたし	汁物
4	水					ご飯	肉じゃが	ピーマンとちくわ のきんぴら	汁物
5	木					ご飯	チキンソテー	大根のそぼろ煮	汁物
6	金					ご飯	はんぺんフライ	いんげんの胡麻和え	汁物
7	土	三色丼(そぼろ・青菜・玉子)		かぼちゃ煮・プリン	汁物	ご飯	えび団子と白菜の中華あん・茄子の吉野煮・3色豆のツナマヨサラダ		汁物
8	日	炊込みご飯	肉豆腐	マカロニサラダ・杏仁豆腐	汁物	ご飯	サバのみぞれ煮・おぎくわいの中華炒め・ハム入りマカロニサラダ		汁物
9	月					ご飯	厚揚げの酢豚風	もやしとハムの ナムル	汁物
10	火					ご飯	豚大根	白和え	汁物
11	水					ご飯	かに玉あんかけ	ハムと豆苗のサラダ	汁物
12	木					ご飯	クリームシチュー	コールスロー	汁物
13	金					ご飯	鶏の照り焼き	トマトとたまねぎの甘酢和え	汁物
14	土	ご飯	生姜焼き	スパサラ・ゼリー	汁物	ちらし寿司・ちくわの磯辺揚げ・おくらのおろし和え			汁物
15	日	ご飯	麻婆豆腐	ニラと玉子炒め・ゼリー	汁物	ご飯	ヨコシマサワラの生煮魚・キャベツと薄揚げの煮びたし・小松菜のお浸し		汁物
16	月					ご飯	揚げ出し豆腐	ひじき煮	汁物
17	火					ご飯	豚たまキャベツの味噌炒め	卵の花	汁物
18	水					ご飯	魚のムニエル (付合せ)	人参しりしり	汁物
19	木					ご飯	厚揚げと白菜のそぼろ煮	春雨サラダ	汁物
20	金	ハヤシライス		棒棒鶏・杏仁豆腐	汁物	ご飯	チキンカツ・かぼちゃのマッシュ・大根煮・キャベツのナムル		汁物
21	土	ポークカレー・福神漬け		さつまいも サラダ	汁物	ご飯	豆腐ハンバーグ・ポテトフライ・きんぴらごぼう・人参と煮しめの和え物		汁物
22	日	ご飯	豚丼	ポテトサラダ・プリン	汁物	ご飯	サバの味噌煮・豆の煮もの・小松菜のわさび和え		汁物
23	月					ご飯	回鍋肉	茄子の辛子和え	汁物
24	火					焼きそば・紅生姜		粉ふきいも	汁物
25	水	ご飯	車麩の卵とじ	人参と大根のなます					汁物
26	木	ご飯	おろしハンバーグ	ひじきとちくわの酢の物					汁物
27	金	ご飯	魚の煮物 (付合せ)	きんぴらごぼう					汁物
28	土	ご飯	ハンバーグ	里芋煮・コーヒゼリー	汁物	ご飯	鶏肉のすき焼き風・さつまいもの甘煮・キャベツと青さのナムル		汁物
29	日	親子丼・紅生姜		ジャーマンポテト・杏仁豆腐	汁物	ご飯	白身魚のフライ・温野菜ソース・茹でいんげん・土佐煮・切干大根のピクルス		汁物
30	月					ご飯	がんも煮	切干大根	汁物
31	火					ナポリタン		青のりじゃが	汁物

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
- ※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
- ※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

【今月のひとこと】

春は新キャベツや新玉ねぎなど、新しく柔らかな野菜が多く芽吹きます。春先でないと食べられないふきのとうや菜の花もありますね。寒暖差のある時期ですので体調を崩さないよう栄養豊富な旬の食材を食べて元気に春を迎えましょう！