

令和8年



3月学校給食予定献立表



井原市学校給食美星調理場

【荏原・野上・青野】

日曜	献立名	牛乳	主 な 材 料						中 止 校
			体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		体のエネルギーのもとになる食品		
2 (月)	ごはん えびと厚揚げの中華煮 バンバンジー		生乳 あつあげ とりにく	<u>ぶたにく</u> えび	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ <u>はくさい</u> ほししいたけ きゅうり なら	<u>こめ</u> ごま油 かたくり粉 ドレッシング	美星中	
3 (火)	《桃の節句の献立》 あなご入りちらし寿司 ささみとキャベツの和え物 赤だし ひなあられ	牛乳	生乳 あなご 油揚げ みそ ちくわ	きんしたまご とりにく とうふ わかめ	かんぴょう ほししいたけ <u>だいこん</u> こまつな ねぎ	にんじん きぬさや キャベツ れんこん ごぼう	<u>こめ</u> 三温糖 ごま ひなあられ じゃがいも		
4 (水)	ごはん 豚肉と大根のうま煮 ツナと小松菜の和え物	牛乳	生乳 あつあげ	<u>ぶたにく</u> ツナ	しょうが たまねぎ こまつな <u>はくさい</u>	<u>だいこん</u> にんじん きぬさや	<u>こめ</u> さといも ごま 三温糖		
5 (木)	カレーライス 海そうサラダ ヨーグルト	牛乳	生乳 とりにく ヨーグルト	<u>ぶたにく</u> 海そうミックス	にんにく にんじん すりおろしりんご	たまねぎ グリーンピース キャベツ	<u>こめ</u> じゃがいも ごま むぎ 三温糖		
6 (金)	ごはん 鶏肉とじゃがいものケチャップがらめ 塩昆布和え たまねぎとにらのみそ汁	牛乳	生乳 みそ 油揚げ	とりにく 塩昆布 わかめ	キャベツ にんじん えのきたけ	ほうれんそう たまねぎ なら	<u>こめ</u> じゃがいも 小麦粉 三温糖 かたくり粉 揚げ油 ごま	荏原小 荏原幼 野上幼	
9 (月)	《お祝い献立》 赤飯 ごま塩小袋(小学校のみ) さわらの照り焼き 紅白なます 豆腐のすまし汁 お祝いデザート	牛乳	生乳 さわら わかめ	あずき とうふ 桜の花かまぼこ	しょうが <u>はくさい</u> ゆず果汁 えのきたけ	<u>だいこん</u> にんじん たまねぎ ねぎ	<u>こめ</u> 三温糖 いちごのロールケーキ ごま もちごめ かたくり粉		
10 (火)	パン ミートボールと野菜のスープ煮 キャベツのチーズサラダ	牛乳	生乳 チーズ	ミートボール	たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし	にんじん さやいんげん こまつな	パン じゃがいも マヨネーズ	美中3年	
11 (水)	ごはん 高野豆腐の煮物 ごぼうのごまみそ和え	牛乳	生乳 とりにく ハム	高野豆腐 ちくわ みそ	にんじん さやいんげん ごぼう	たまねぎ ほししいたけ きゅうり	<u>こめ</u> じゃがいも ごま 三温糖	美中3年 青野幼	
12 (木)	みそラーメン 春巻き キャベツの中華和え	牛乳	生乳 みそ ツナ	<u>ぶたにく</u> わかめ	にんにく にんじん りょくとうもやし キャベツ	たまねぎ メンマ とうもろこし ねぎ	中華めん 三温糖 揚げ油 春巻き ごま油		
13 (金)	あぶたま丼 キャベツのちりめん和え 清見オレンジ	牛乳	生乳 油揚げ たまご	とりにく かまぼこ ちりめん	にんじん <u>白ねぎ</u> キャベツ	たまねぎ こまつな きよみオレンジ	<u>こめ</u> 三温糖 ごま むぎ かたくり粉	美星中 美星幼	
16 (月)	ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツのしそ酢和え だいこんのみそ汁	牛乳	生乳 かつおぶし わかめ	とりにく 油揚げ みそ	しょうが にんじん <u>だいこん</u> ねぎ	キャベツ 赤じそ たまねぎ	<u>こめ</u> ごま油 小麦粉 三温糖 かたくり粉 揚げ油	美星中3年 青野幼	
17 (火)	パン ミートボールと野菜のトマト煮 ハムとキャベツの和え物 いちごジャム小袋	牛乳	生乳 ハム	ミートボール	たまねぎ トマト マッシュルーム キャベツ	にんじん さやいんげん とうもろこし	パン じゃがいも いちごジャム 三温糖	美星中3年 野上幼 青野幼	
18 (水)	ごはん 肉じゃがカレー味 ツナと野菜の和え物	牛乳	生乳 あつあげ	<u>ぶたにく</u> ツナ	しょうが にんじん キャベツ	たまねぎ さやいんげん えだまめ	<u>こめ</u> じゃがいも ごま油 三温糖	美星中3年 全幼稚園	
19 (木)	ごはん さばのもろみみそかけ 野菜のおひたし けんちん汁	牛乳	生乳 もろみみそ とりにく	さば かつおぶし とうふ	ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ	<u>はくさい</u> <u>だいこん</u> ほししいたけ	<u>こめ</u> 三温糖 こんにやく かたくり粉 ごま油	美星中1・2年と 美星幼りす・すみれ 以外	
23 (月)	ライスのえびソースかけ ツナと野菜のサラダ	牛乳	生乳 ベーコン	えび ツナ	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	にんじん マッシュルーム とうもろこし	<u>こめ</u> 三温糖	全小学校6年 全幼稚園 美星中3年	
24 (火)	ごはん 鶏肉と大豆のみそがらめ いんげんとキャベツのおかか和え わかめ汁	牛乳	生乳 大豆 かつおぶし わかめ	とりにく みそ とうふ	さやいんげん にんじん えのきたけ	キャベツ たまねぎ ねぎ	<u>こめ</u> かたくり粉 揚げ油 小麦粉 三温糖	全小学校6年 全幼稚園 美星中3年	

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

は地場産物(県内産含む)

3月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)
エネルギー kcal	640	640	687	612	685	665	672	634
たんぱく質 g	28.8(20.4~31.6)	29.0	25.0	24.4	23.4	25.4	28.2	23.0
カルシウム mg	350	328	403	328	413	336	382	384



11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	23日(月)	24日(火)
604	707	704	643	679	673	651	605	701
25.8	27.1	32.6	29.5	25.3	26.0	30.4	24.2	28.2
333	321	428	308	330	356	337	340	338

