



令和8年3月分献立予定表

—小学校—



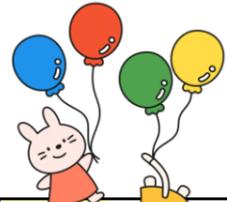
| 日曜 | 主食 | 牛乳 | 主菜・副菜 | デザート | おもにエネルギーのもとになる食品(黄) | | おもに体をつくるもとになる食品(赤) | | おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑) | | 家庭でとりたい食べ物 |
|----------------|---------|----|---------------------------------------|--------------|---|-----------------------|---|---------------|--|---------------------|------------|
| | | | | | たんすいかぶつ 炭水化物 | しじつ 脂質 | たんぱく質 | むきしじつ 無機質 | ビタミン・無機質 | | |
| 桃の節句献立 | | | | | | | | | | | |
| 2月 | いろいろごはん | ○ | 鶏肉の梅みそ焼き 麩のすまし汁 れんこんの塩だれ炒め | おいり | こめ ふ おいり | あぶら | とりにく みそ とうふ | ぎゅうにゅう わかめ | うめ はくさい にんじん えのきたけ ねぎ れんこん キャベツ チンゲンサイ あおな | いも類 | |
| 3火 | きな粉揚げパン | ○ | キャベツのスープ煮 カラフルポテトサラダ | | パン さとう じゃがいも じゃがいも | あぶら ノンエッグ マヨネーズ | きなこ とりにく | ぎゅうにゅう | キャベツ にんじん だいこん こまつな えだまめ | 海そう類 くだもの類 | |
| 4水 | ごはん | ○ | ささみのフレーク焼き ビーフカレー 北菜いちごのフルーツポンチ | | こめ パンこ コーンフレーク さといも じゃがいも ゼリー | ノンエッグ マヨネーズ | とりにく ぎゅうにく | ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん しょうが にんにく ぶどう いちご みかん パイン | 豆類 海そう類 | |
| 5木 | ごはん | ○ | 鮭の塩こうじ焼き じゃがいものそぼろ煮 切り干大根のソース炒め | | こめ さとう しおこうじ じゃがいも こんにゃく | あぶら | さけ とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん いんげん しょうが もやし にら きりぼしだいこん | 豆類 海そう類 くだもの類 | |
| 6金 | ごはん | ○ | ジャージャー豆腐 ワンタンスープ 大学いも | | こめ さとう かたくりこ こむぎこ さつまいも | あぶら ごま | あつあげ ぶたにく かまぼこ | ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん こまつな しょうが はくさい しいたけ しろねぎ | 海そう類 くだもの類 | |
| 9月 | わかめごはん | ○ | 鶏のから揚げ 五目春雨スープ ツナマヨらっきょうサラダ | | こめ かたくりこ はるさめ | あぶら ノンエッグ マヨネーズ | とりにく ベーコン まぐろ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん もやし はくさい ねぎ キャベツ きゅうり らっきょう | 豆類 くだもの類 | |
| 10火 | コッパン | ○ | 白身魚の香草焼き さといものコンソメスープ ナポリタン | いよかん | パン パンこ こむぎこ さといも スパゲティ | バター あぶら | ほき ハム | ぎゅうにゅう チーズ | パセリ たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう ピーマン トマト いよかん | 豆類 海そう類 | |
| 11水 | ごはん | ○ | 肉詰めいなるの白ねぎあんかけ 大根の煮物 のり酢和え | | こめ さとう かたくりこ こんにゃく | | あぶらあげ ぶたにく とりにく ちくわ | ぎゅうにゅう のり | しろねぎ にんじん たまねぎ だいこん いんげん こまつな もやし | くだもの類 | |
| 12木 | ごはん | ○ | いわしのかば焼き 厚揚げのみそ汁 さつまいもとひじきの煮物 | | こめ さとう かたくりこ こむぎこ さつまいも こんにゃく | あぶら | いわし ぶたにく あつあげ みそ | ぎゅうにゅう ひじき | しょうが にんじん はくさい ごぼう しろねぎ いんげん | くだもの類 | |
| 13金 | ごはん | ○ | テジプルコギ トックスープ ほうれんそうのナムル | かんこく 韓国のみ | こめ さとう かたくりこ トック | ごまあぶら ごま | ぶたにく ぎゅうにく とうふ | ぎゅうにゅう のり | にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん にら なし チンゲンサイ ほうれんそう だいこん キャベツ | | |
| 16月 | ごはん | ○ | かつおのピリ辛だれ にらのスタミナみそ汁 春雨サラダ | | こめ さとう じゃがいも かたくりこ はちみつ はるさめ | あぶら ごまあぶら | かつお ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう | しょうが にんにく はくさい にんじん しいたけ にら もやし チンゲンサイ きくらげ | 海そう類 くだもの類 | |
| 17火 | コッパン | ○ | いもいもグラタン ミネストローネ ごほうサラダ | | パン さとう さつまいも じゃがいも マカロニ | バター あぶら ドレッシング | ほき とりにく まぐろ | ぎゅうにゅう チーズ | しろねぎ パセリ キャベツ にんじん だいこん トマト ごぼう こまつな | 豆類 海そう類 くだもの類 | |
| 卒業お祝い献立 | | | | | | | | | | | |
| 18水 | ごはん | ○ | おからハンバーグ 北菜野菜のコンソメスープ ジャーマンながいも | お祝いデザート | こめ パンこ さとう かたくりこ じゃがいも クレープ | あぶら | ぎゅうにく ぶたにく おから とうふ ベーコン とうにゅう | ぎゅうにゅう ひじき | たまねぎ にんにく キャベツ だいこん しろねぎ にんじん チンゲンサイ パセリ | くだもの類 | |
| 23月 | ごはん | ○ | 大豆入りドライカレー マカロニスープ 海そうサラダ | | こめ さとう じゃがいも マカロニ | あぶら | ぎゅうにく ぶたにく だいす | ぎゅうにゅう わかめ | たまねぎ いんげん にんにく しょうが キャベツ にんじん パセリ だいこん ブロッコリー コーン | くだもの類 | |

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。

北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭



令和8年3月分献立予定表



| 日曜 | 主食 | 牛乳 | 主菜・副菜 | デザート | おもにエネルギーのもとになる食品 (黄) | | おもに体をつくるもとになる食品 (赤) | | おもに体の調子を整えるもとになる食品 (緑) | | 家庭でとりたい食べ物 |
|----------------|---------|----|---------------------------------------|---------|---|-----------------------|-----------------------------------|---------------|--|---------------------|------------|
| | | | | | たんすいかぶつ 炭水化物 | しじつ 脂質 | たんぱく質 | むきしつ 無機質 | ビタミン・無機質 | | |
| 桃の節句献立 | | | | | | | | | | | |
| 2月 | いろいろごはん | ○ | 鶏肉の梅みそ焼き 麩のすまし汁 れんこんの塩だれ炒め | おいり | こめ おいり | あぶら | とりにく みそ とうふ | ぎゅうにゅう わかめ | うめ はくさい にんじん えのきたけ ねぎ れんこん キャベツ チンゲンサイ あおな | いも類 | |
| 3火 | きな粉揚げパン | ○ | キャベツのスープ煮 カラフルポテトサラダ | | パン さとう ながいも じゃがいも | あぶら ノンエッグ マヨネーズ | きなこ とりにく | ぎゅうにゅう | キャベツ にんじん だいこん こまつな えだまめ | 海そう類 くだもの類 | |
| 4水 | ごはん | ○ | ささみのフレーク焼き ビーフカレー 北栄いちごのフルーツポンチ | | こめ パンこ コーンフレーク さといも じゃがいも ゼリー | ノンエッグ マヨネーズ | とりにく ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん しょうが にんにく ぶどう いちご みかん パイン | 豆類 海そう類 | |
| 5木 | ごはん | ○ | 鮭の塩こうじ焼き じゃがいものそぼろ煮 切り干大根のソース炒め | | こめ さとう しおこうじ じゃがいも こんにゃく | あぶら | さけ とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん いんげん しょうが もやし にら きりぼしだいこん | 豆類 海そう類 くだもの類 | |
| 6金 | ごはん | ○ | ジャージャー豆腐 ワンタンスープ 大学いも | おめでどう | こめ さとう かたくりこ こむぎこ さつまいも | あぶら ごま | あつあげ ぶたにく かまぼこ | ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん こまつな しょうが はくさい しいたけ しろねぎ | 海そう類 くだもの類 | |
| 卒業お祝い献立 | | | | | | | | | | | |
| 9月 | わかめごはん | ○ | 鶏のから揚げ 五目春雨スープ ツナマヨろっきょうサラダ | お祝いデザート | こめ かたくりこ はるさめ クレープ | あぶら ノンエッグ マヨネーズ | とりにく ベーコン まぐろ とうにゅう | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん もやし はくさい ねぎ キャベツ ぎゅうり らっきょう | くだもの類 | |
| 11水 | ごはん | ○ | 肉詰めいなりの白ねぎあんかけ 大根の煮物 のり酢和え | | こめ さとう かたくりこ こんにゃく | | あぶらあげ ぶたにく とりにく ちくわ | ぎゅうにゅう のり | しろねぎ にんじん たまねぎ だいこん いんげん こまつな もやし | くだもの類 | |
| 12木 | ごはん | ○ | いわしのかば焼き 厚揚げのみそ汁 さつまいもとひじきの煮物 | | こめ さとう かたくりこ こむぎこ さつまいも こんにゃく | あぶら | いわし ぶたにく あつあげ みそ | ぎゅうにゅう ひじき | しょうが にんじん はくさい ごぼう しろねぎ いんげん | くだもの類 | |
| 13金 | ごはん | ○ | テジブルコギ トックスープ ほうれんそうのナムル | 韓国のり | こめ さとう かたくりこ トック | ごまあぶら ごま | ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ | ぎゅうにゅう のり | にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん にら なし チンゲンサイ ほうれんそう だいこん キャベツ | | |
| 16月 | ごはん | ○ | かつおのピリ辛だれ にらのスタミナみそ汁 春雨サラダ | | こめ さとう じゃがいも かたくりこ はちみつ はるさめ | あぶら ごまあぶら | かつお ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう | しょうが にんにく はくさい にんじん しいたけ にら もやし チンゲンサイ きくらげ | 海そう類 くだもの類 | |
| 17火 | コッペパン | ○ | いもいもグラタン ミネストローネ ごぼうサラダ | | パン さとう さつまいも じゃがいも マカロニ | バター あぶら ドレッシング | ほき とりにく まぐろ | ぎゅうにゅう チーズ | しろねぎ パセリ キャベツ にんじん だいこん トマト ごぼう こまつな | 豆類 海そう類 くだもの類 | |
| 卒業お祝い献立 | | | | | | | | | | | |
| 18水 | ごはん | ○ | おからハンバーグ 北栄野菜のコンソメスープ ジャーマンながいも | | こめ パンこ さとう かたくりこ ながいも | あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく おから とうふ ベーコン | ぎゅうにゅう ひじき | たまねぎ にんにく キャベツ だいこん しろねぎ にんじん チンゲンサイ パセリ | くだもの類 | |
| 食育の日 | | | | | | | | | | | |
| 19木 | ごはん | ○ | 薄焼きたまご 白菜のクリームスープ 鶏肉のケチャップ煮 | いよかん | こめ さとう さつまいも | バター | たまご とりにく | ぎゅうにゅう | はくさい しろねぎ にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ パセリ いよかん | 豆類 海そう類 | |
| 23月 | ごはん | ○ | 大豆入りドライカレー マカロニスープ 海そうサラダ | | こめ さとう じゃがいも マカロニ | あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく だいす | ぎゅうにゅう わかめ | たまねぎ いんげん にんにく しょうが キャベツ にんじん パセリ だいこん ブロッコリー コーン | くだもの類 | |

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。

