



# 3月 学校給食献立予定表 (小学校)



2026.3 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主材料						栄養量	
				あか		きいろ		みどり		エネルギー kcal	たんぱく質 g
				ちやくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちようしきをとのえる			
2月	カット丸パン		コンソメスープ 照り焼きパティ お星さまチーズサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	ベーコン チーズ	丸パン コールスロードレッシング 小麦粉	じゃがいも にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ	きゅうり しめじ きゅうり	642	23.3	
天草宝島デー「天草まだい」 				牛乳 みそ たい	豚肉 豆乳 【いりこ】	米 こんにやく 油 小麦粉	麦 さつまいも パン粉	ねぎ にんじん だいこん きゅうり ふくじん漬	640	24.8	
3火	麦ごはん		相性汁 鯛フライ そくせき漬け	牛乳 みそ たい	豚肉 豆乳 【いりこ】	米 こんにやく 油 小麦粉	麦 さつまいも パン粉	ねぎ にんじん だいこん きゅうり ふくじん漬	640	24.8	
4水	黒糖パン		ミネストローネ フィレオチキン ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉	ポークウィンナー かにかま	黒糖パン さとう 小麦粉	マカロニ ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり コーン	635	24.8	
5木	ごはん		タイビーエン ひじきシューマイ② しそキクラゲ和え	牛乳 豚肉 ひじき	うすら卵 鶏肉 大豆	米 小麦粉	はるさめ	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ	605	20.2	
6金	麦ごはん		ハヤシチュー チキンナゲット② コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 大豆	豚肉 ハム	米 じゃがいも コールスロードレッシング 小麦粉	麦 シチュールウ	にんにく しょうが しめじ きゅうり たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース キャベツ	718	24.2	
9月	麦ごはん		大根のみそ汁 しのだ煮 れんこんとひじきのサラダ	牛乳 みそ 油揚げ 鶏肉	豆腐 ひじき 豚肉 【いりこ】	米 ドレッシング	麦	えのきたけ にんじん だいこん はくさい きゅうり れんこん ごぼう たまねぎ もやし	641	21.9	
10火	麦ごはん		平麺スープ じゃがいもコロッケ ほうれん草のナムル	牛乳 わかめ	豚肉 ちくわ	米 ごま油 油 小麦粉	クイッティオ じゃがいも さとう パン粉	にんじん たまねぎ ほうれん草	644	20.2	
11水	食パン		肉うどん うどん麺 さば節和え りんごジャム	牛乳 かまぼこ のり	牛肉 鶏肉 さば節 【いりこ】	食パン うどん麺 りんごジャム	さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ	627	28.0	
12木	ごはん		もすくのすまし汁 鶏の天ぷら 切干大根のサラダ	牛乳 豆腐 ツナ 鶏肉	もすく ちくわ 卵 【かつお節・昆布】	米 さとう	小麦粉 ごま	えのきたけ にんじん たまねぎ しいたけ 千切大根 きゅうり しそ 梅	648	19.7	
13金	麦ごはん		野菜と肉団子のスープ いわしみぞれ煮 キャベツのごま和え	牛乳 にくだんご 鶏肉	かまぼこ いわし	米 さとう	麦 ごま	はくさい にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ もやし キャベツ だいこん	609	23.9	
16月	麦ごはん		和風なら卵汁 鶏のてりやき ごまネーズサラダ	牛乳 卵	鶏肉 豆腐 【かつお節・昆布】	米 卵抜きマヨネーズ	麦 ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり ごぼう	639	25.6	
17火	ごはん		わかめスープ れんこんのはさみ揚げ パンサンデー	牛乳 かまぼこ 鶏肉	わかめ 豆腐 卵	米 マロニー さとう	麦 ごま油 小麦粉	たまねぎ にんじん えのきたけ きゅうり れんこん	624	19.4	
天草宝島デー「でこぼん」 				牛乳 ホキ 卵・乳(ケーキ)	厚揚げ ちくわ うすら卵	米 さとう	麦 ごま油 小麦粉	たまねぎ にんじん はくさい 枝豆 キャベツ だいこん	607	23.8	
天草宝島デー「サラダ玉ねぎ」 				牛乳 ちぎりあげ 小麦粉 【かつお節・昆布】	厚揚げ ちくわ うすら卵	米 さとう	麦 ごま油 小麦粉	たまねぎ にんじん はくさい 枝豆 キャベツ だいこん	702	27.7	
ふるさとくまさんデー「芦北地区」				牛乳 スキムミルク ツナ	豚肉 卵 大豆	米 じゃがいも カレールウ	麦 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース りんご きゅうり トマト	699	24.1	
24火			卒業式								

## 3月の天草産の食材

米、きくらげ、しいたけ、いりこ、 たい、サラダ玉ねぎ、でこぼん、さば節



※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。