



# 令和8年3月 献立予定表 (小学校)

鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			加り-(kcal) タンパク(g)
		きの食品	あかの食品	みどりの食品	
		エネルギーのもとになる	からだをつくるのもとになる	からだの調子を整える	
2(月)	【日本味めぐり献立～茨城県～】 麦ごはん スティック納豆 牛乳 パイタ焼き 煮合い みそけんちん汁 <small>さんまやいわしをたいて、みそなどで味付けした漁師料理です!</small>	ごめ あぶら むぎ ごまあぶら さとう こんにやく さといも かたくりこ	あぶらあげ 牛乳 とうふ なつとう みそ とりにく いわしハンバーグ	にんじん ごぼう ねぎ しょうが だいこん れんこん	606 25.1
3(火)	【ひな祭り献立】 華やかちらし寿司 牛乳 沢煮碗 菱形三色ゼリー	ごめ さとう ゼリー	こうやどうふ 牛乳 ぶたにく あなご あぶらあげ きんしたまご かまぼこ	にんじん たけのこ きぬさや だいこん ほうれんそう はくさい ごぼう かんぴょう	674 23.1
4(水)	【お誕生日給食】 ★しょうゆラーメン 牛乳 中華サラダ ★ミニ揚げパン	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら コッペパン	ぶたにく 牛乳 やきぶた とりにく きなこ	にんじん にんにく チンゲンサイ しろねぎ ブロッコリー とうもろこし しょうが もやし だいこん	699 30.5
5(木)	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 卵の花の炒り煮 田舎汁	ごめ マヨネーズ ごめこ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	さけ 牛乳 みそ ちくわ あぶらあげ おから	にんじん キャベツ きぬさや ねぎ	599 26.7
6(金)	★カレーライス 牛乳 わかめサラダ	ごめ あぶら むぎ カレールウ じゃがいも さとう	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく わかめ ハム	にんじん にんにく えだまめ たまねぎ はくさい きゅうり	656 22.3
9(月)	【卒業お祝い献立】 赤飯 牛乳 メンチカツソースかけ ごまあえ すまし汁 ★ほうれんそうムース	せきはん あぶら さとう ごま	メンチカツ 牛乳 とうふ ムース ゆば かまぼこ	にんじん キャベツ こまつな はくさい みつば	648 21.3
10(火)	【防災献立】 ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが 切りほしだいこんときりわかめのあえ物	ごめ ごまあぶら さとう こんにやく じゃがいも	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく くきわかめ ツナ こうやどうふ	にんじん しょうが いんげん たまねぎ チンゲンサイ もやし きりほしだいこん	632 24.5
11(水)	肉うどん 牛乳 刻み大豆あえ さつまいもの米粉天ぷら	うどん あぶら さとう ごめこのてんぷらこ	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく ごぼう さつまいも だいず	にんじん はくさい ねぎ ごぼう ブロッコリー カリフラワー だいこん	651 24.2
12(木)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 福神あえ かきたまみそ汁	ごめ さといも	とりにく 牛乳 あぶらあげ たまご みそ しおこうじ	にんじん キャベツ ほうれんそう はくさい しろねぎ ふくじんづけ	605 27.4
13(金)	スラッピージョー(コッペパン、ミートソース) 牛乳 具だくさんスープ ヨーグルト <small>ミートソースを はさんで食べる</small>	コッペパン じゃがいも さとう	ぶたにく 牛乳 ごめパンこ ヨーグルト だいず ウイナー	にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん	638 29.0
16(月)	ごはん 牛乳 あじの照り焼き おかかマヨネーズあえ いもだんごのみそ汁	ごめ マヨネーズ さとう かたくりこ いもだんご	あじ 牛乳 かまぼこ わかめ あぶらあげ かつおぶし みそ	にんじん しょうが こまつな キャベツ たまねぎ しろねぎ	603 25.7
17(火)	ハッシュドポークライス 牛乳 ひじきサラダ	ごめ あぶら むぎ ハヤシルウ じゃがいも さとう	ぶたにく 牛乳 ハム ひじき	にんじん にんにく グリーンピース たまねぎ トマト はくさい ブロッコリー	641 23.8
19(木)	ごはん 牛乳 カリコロチキン のりのあえ物 厚揚げとじゃがいものみそ汁	ごめ あぶら さとう じゃがいも ごめパンこ	とりにく 牛乳 あつあげ のり みそ	にんじん しょうが ほうれんそう にんにく ねぎ だいこん キャベツ	620 31.3
23(月)	ごはん 牛乳 酢豚 春雨の中華あえ	ごめ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぶたにく 牛乳 ハム	にんじん しょうが チンゲンサイ たけのこ きぬさや もやし たまねぎ	689 23.8

\*学校給食摂取規準 児童(8～9歳) 650kcal ±10%以内のエネルギー量に  
なるようにしています。たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%～20%に  
なるようにしています。

\*献立は都合により変更することがあります。



毎日の給食の写真や給食の  
情報を見ることができます。



アクセスは  
こちら

献立名に★があるのは中学校3年生の  
リクエスト給食です!

- ★ラーメン ★カレーライス
- ★揚げパン ★ほうれんそうムース

楽しみにしておいてくださいね♪



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます♪

調理場では、みなさんに学校生活を元気に過ごして欲しいという願いを込めて、毎日の給食を作ってきました。  
給食の時間が学校生活の思い出として心に残ってくれているとうれしいです。

中学生になっても、「食べること」を大切に、勉強やスポーツなど充実した毎日を送ってくださいね!

