

# 令和8年3月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日	
朝食 昼食 夕食			<p>ご卒業おめでとうございます！！</p> <p>小学校、中学校、高校を卒業する皆様、ご家族の皆様、卒業おめでとうございます。今年も卒業の季節になりました。1つの区切りとなる卒業式は、身の引き締まる気持ちになります。</p> <p>小学校1年生から高校3年生まで、身長は、40～50cmも大きくなります。日々の食事が体を作るものになるので、楽しく、おいしく、たくさん食べて、健康な体を作ってもらいたいです。</p> <p>個性豊かな子供たちが、自分らしく輝けるよう、これからも、職員一同、寄り添って支援していきます。</p>			<p><b>「お祝い献立」</b> <b>今月の献立</b></p>  <p>3月23日(月)夕食は、卒業おめでとうの意味を込めて、特別メニューを用意しました。クリスマスチキンは、コンフレックをまぶし、サクサクの食感に仕上げました。</p> 		<p>1日</p> <p>ご飯 小松菜のスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草しゅうまい 納豆 牛乳</p> <p>◎かき玉うどん ※ご飯・かき玉汁 メンチカツ 肉野菜炒めカレー風味 南瓜とブロッコリーのチーズ和え</p> <p>ご飯 ザーサイスープ 蒸し鶏のごまみそかけ ツナじゃがいも煮 青菜と切干の和風ナムル ダイスゼリーみかん</p>
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
朝食	<p>ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳</p>	<p>ご飯 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー 白身魚と豆腐の天ぷら バナナ 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとりみ煮 みかん缶 牛乳</p>	<p>ご飯 かぶのスープ 卵とほうれん草のソテー 温野菜サラダ バナナ 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳</p>	<p>◎ダブルソフト ※ご飯 ポトフ 鶏と豚のハンバーグ 豆とコーンのサラダ バナナ・牛乳</p>	<p>ご飯 ほうれん草のスープ ツナと白菜のうま煮 ミートボールのケチャップ風味 納豆 牛乳</p>	
昼食	<p>チキンライス つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 生野菜サラダ</p>	<p>天津飯 コンスープ 春雨のソテー わかめとほうれん草の酢の物</p>	<p>ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース なすと里芋の揚げ煮 キャベツの味噌和え</p>	<p>ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップソース マカロニのソテー 南瓜サラダ</p>	<p>ご飯 ワンタンスープ 鰹のベーコンマヨ焼き 豚こら炒め 白菜の中華和え</p>	<p>ご飯 すまし汁 鰹のバターしょうゆ焼き じゃがいも入りお好み焼き 大根のごまあえ 【おやつ】バナナコッタ</p>	<p>◎チャーシューメン ※ご飯・すまし汁・豚肉の生姜焼き れんこんの金平 かにかまとアスパラの和え物</p>	
夕食	<p>ご飯 すまし汁 ミルフィーユ豚カツ ほうれん草とコーンのツナポテトサラダ 牛乳寒天</p>	<p>五目寿司 すまし汁 鶏肉から揚げ 白菜のゆず和え 桃ゼリー 【ひなまつり】</p> 	<p>◎焼きそば(オイスター風味) ※ナシゴレン 中華スープ 中華風卵焼き サラミとわかめの中華サラダ ジョアブレーン</p>	<p>ご飯 あさりと白菜のスープ ポテトミートグラタン ちくわと小松菜のソテー 豆とひじきの和えサラダ ミックスフルーツ</p>	<p>◎和風たらこといかのパスタ ※ご飯・ハンバーグ野菜あん キャベツのスープ 豆腐の野菜あん コブサラダ カルシウム入りプリン</p>	<p>ご飯 わかめスープ 油淋鶏 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンドレッシングサラダ カットマンゴー</p>	<p>ご飯 じゃがコンスープ 鰹のトマトガーリックソース ツナと人参のソテー ハムサラダ りんごジュース</p>	
朝食	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
朝食	<p>ご飯 みそ汁 鶏肉とお麩の卵とじ かぼちゃしゅうまい のり佃煮 牛乳</p>	<p>ご飯 ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときのこのソテー バナナ 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 みかん缶 牛乳</p>	<p>ご飯 野菜スープ スクランブルエッグ かじきのグリル バナナ 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 ミートボールの甘辛だれ ハムと小松菜のソテー ポテトサラダ 牛乳</p>	<p>◎ミルク丸パン ※ご飯 ポテトのスープ たらこのトマト煮 ツナサラダ バナナ・牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の煮物 鶏とキャベツのごまだれ 納豆 牛乳</p>	
昼食	<p>ご飯 ビーフンスープ 豚肉のスタミナ炒め さつま揚げと大根の煮物 ささみとザーサイの和え物</p>	<p>ご飯 中華風スープ 家常豆腐 さつま芋のごまだれ もやし中華和え</p>	<p>やきとり丼 すまし汁 蒸しポテト 小松菜の和え物</p>	<p>ご飯 すまし汁 タンダーフィッシュ 鶏肉と厚揚げの炒め煮 キャベツときゅうりの和え物</p>	<p>ご飯 コンソメスープ 鮭のポテトチーズ焼き 青菜炒り卵 白菜サラダ</p>	<p>ご飯 すまし汁 鶏肉のお好みソース 厚揚げのバターしょうゆ炒め さつまあげと菜の花の和え物</p>	<p>◎スパゲッティカルボナーラ ※ご飯・白身魚のムニエル卵添え コンソメスープ ポテトのツナチーズ焼き チキンとほうれん草のマヨサラダ</p>	
夕食	<p>きのこおこわ すまし汁 メバルの煮つけ さつま芋のバター煮 のりとわかめの和風サラダ 抹茶プリン</p>	<p>ご飯 すまし汁 豚肉の生姜炒め 大根の肉みそあん ブロッコリーの和えサラダ 清美オレンジ</p>	<p>◎エビとほうれん草のパスタ ※エビピラフ カリフラワーのポターージュスープ チキンナゲット ツナとキャベツの和えサラダ ジョアマスカット</p>	<p>ご飯 青梗菜のスープ 花しゅうまい 卵ともやし中華炒め ツナとわかめの和え物 りんごプリン</p>	<p>◎あんかけしょうゆラーメン(豚/いか) ※中華丼(豚/いか)・スープ 甘辛ポテト きゅうりと大根のピリ辛 ヨーグルト</p>	<p>キーマカレー ほうれん草のスープ ハートコロッケ キャベツのフレンチサラダ いちごゼリー</p>	<p>ご飯 すまし汁 豚肉のにんにくソース 南瓜煮 チョレギサラダ 寒天フルーツ</p>	
朝食	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
朝食	<p>ご飯 みそ汁 鶏団子と野菜の煮物 ベイクドポテト のり佃煮 牛乳</p>	<p>ご飯 ほうれん草のスープ ソーセージステーキ じゃが芋のみそ田楽 バナナ 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 5目ひじき煮 みかん缶 牛乳</p>	<p>ご飯 玉ねぎのスープ カラブ しゃもじ ウインナーと野菜のソテー バナナ 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 鶏と豚のハンバーグおろしソース じゃがいもの炒め物 温泉卵 牛乳</p>	<p>◎ダブルソフト ※ご飯 かぶのスープ 鶏つくねのトマト煮 卵とブロッコリーのサラダ バナナ・牛乳</p>	<p>ご飯 卵スープ かにと豆腐の中華煮 さつま芋の甘だれ 納豆 牛乳</p>	
昼食	<p>鶏そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト ハンサンスー</p>	<p>ご飯 とん汁 鰹の煮つけ 揚げだし風豆腐 菜の花のごまあえ</p>	<p>ご飯 すまし汁 すき焼き煮 芋餅みそバター 青菜のたくあん和え</p>	<p>ご飯 かにチャーハン わかめスープ 鶏肉と厚揚げのオイスター炒め ほうれん草のナムル</p>	<p>ご飯 ジュリエンスープ かじきのケチャップ焼き 鶏とマカロニのソテー グリーンサラダ</p>	<p>ご飯 南瓜のクリームスープ 鶏肉のハニーマスタードソース コーンとほうれん草のソテー いかのサラダ 【おやつ】リセージ 蒸しパン</p>	<p>◎カレーうどん ※ドライカレー・すまし汁 コロッケ ほうれん草サラダ</p>	
夕食	<p>ひじきご飯 すまし汁 さばの味噌だれ 高野豆腐のきめ煮 わかめのサラダ バナナ風味プリン</p>	<p>ご飯 にら玉スープ 鶏肉の南蛮ソース 麻婆豆腐 ツナと白菜の中華和え カットパイ</p>	<p>◎チキンミートパスタ ※チキンミートライス 野菜スープ きのこのキッシュ コールスローサラダ アップル&amp;キウイジュース</p>	<p>ご飯 コンソメスープ はんぺんチーズフライ 豚肉とピーマンカレーソテー 角切りサラダ アロエみかん</p>	<p>ご飯 小松菜のスープ 鶏つくねバーグ 海鮮炒め(1人1か) 大根と白菜のごま風味 ジョアブルーベリー</p>	<p>ご飯 中華風スープ 酢豚 中華風茶わん蒸し 大根の中華和え ダイスゼリーみかん</p>	<p>ご飯 オクラのスープ 鶏肉のパン粉焼き 人参コンソテー マカロニサラダ ヨーグルト</p>	
朝食	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
朝食	<p>ご飯 みそ汁 肉しょうマイ 鶏肉と豆腐の卵とじ しらす干し 牛乳</p>	<p>ご飯 きのこのスープ オムレツ じゃがいも煮 バナナ 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のきんぴら みかん缶 牛乳</p>	<p>ご飯 野菜スープ じゃが芋のミートソース ウインナーと野菜のスープ煮 バナナ 牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 鶏の甘辛炒め 肉詰めいなり煮 ほうれん草ともやしのナムル 牛乳</p>	<p>◎こどもパン ※ご飯 なすのスープ ソーセージエッグ サラミサラダ バナナ・牛乳</p>	<p>ご飯 みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 南瓜の甘だれ 納豆 牛乳</p>	
昼食	<p>ご飯 野菜とソーセージのスープ 鰹のクリームソース じゃが芋ガーリック炒め 野菜マリネ</p>	<p>ご飯 豚みそ丼 ビーフンスープ コーンポテト わかめと白菜の中華和え</p>	<p>ご飯 すまし汁 鶏肉の甘みそだれ 5目豆 ツナとブロッコリーの和え物</p>	<p>ご飯 かき玉スープ さばの照り焼き 肉団子とがんもの煮物 菜の花と白菜のからし和え</p>	<p>ご飯 すまし汁 蒸し鮭の野菜あん 豆腐のミートソース 小松菜とひじきの和え物</p>	<p>ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 大根の味噌煮 小松菜のごま和え</p>	<p>◎タンメン ※ご飯・肉野菜炒め・スープ もち米しょうマイ かにかまときゅうりの三杯酢 【誕生日】キッズショート</p>	
夕食	<p>【卒業式お祝いメニュー】 ご飯・ジュリエンスープ クリスマスチキン マカロニグラタン サーモンサラダ 紅白ロールケーキ</p>	<p>ご飯 すまし汁 白身魚のフライ 里芋のそぼろ煮 ハムと大根のサラダ ジョアストロベリー</p>	<p>◎麻婆焼きそば ※ご飯・麻婆豆腐 春雨スープ 蒸し鶏のチリソース 小松菜と大根のナムル マンゴプリン</p>	<p>ご飯 中華風スープ 豚肉の香味ソース ポテトツナマヨソテー 春雨サラダ 清美オレンジ</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚肉のきのこソース 大学芋 ツナと玉ねぎのマリネサラダ アップル&amp;キウイジュース</p>	<p>ポークカレー かぶのスープ 菜わかめの金平 春野菜サラダ チョコプリン</p>	<p>ご飯 大豆入り野菜スープ チキンカツオーロラソース きのこ野菜のソテー ポテトサラダ ヨーグルト</p>	
朝食	30日	31日	<p>※お知らせ※ ◎手作りおやつは、7日(土)★「バナナコッタ」21日(土)は「ソーセージ蒸しパン」を提供します。 ◎29日(日)★ケーキは「キッズショート」を提供します。 ◎3月の校食当番は「たいよう」ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。</p>					
朝食	<p>ご飯 みそ汁 鶏肉のみそ煮 卵焼き のり佃煮 牛乳</p>	<p>ご飯 ほうれん草のスープ 鶏と豚のチーズハンバーグ 人参とコーンのグラッセ バナナ 牛乳</p>	  					
昼食	<p>ご飯 冬瓜のスープ 豚肉のにんにくソース チーズポテト ハムとアスパラの和えサラダ</p>	<p>ご飯 かき玉スープ 鰹のなめ茸ソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ</p>						
夕食	<p>青菜ごはん とろろ昆布汁 鰹のみそ焼き 揚げ野菜 キャベツの昆布和え 苺ミルクプリン</p>	<p>青椒肉絲丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ ツナときゅうりの和え物 パインゼリー</p>						

## 栄養価【3月平均】

