

3月の給食献立表

※3月の学校給食費の納付期限(口座振替)は、3月31日です。(中学校)

日付 曜日	献立名	材 料						栄養価 エネルギー たんぱく質
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・砂糖	油脂	
2 (月)	チキンカレー(麦)	鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	米 麦 じゃがいも	油	840
	牛乳		牛乳					27.3
	ほうれん草とベーコンのソテー いちご	ベーコン		ほうれん草	キャベツ とうもろこし いちご		油	
3 (火)	大村桜ちらし寿司	はんぺん(赤) はんぺん(緑) 錦糸卵			しいたけ ごぼう	米 砂糖		891
	牛乳		牛乳					31.0
	はまぐりの白玉汁	鶏肉 はまぐり			たまねぎ はくさい えのきたけ 根深ねぎ	白玉もち		
	鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	油	
	アスパラガスのごま和え 三色ゼリー			アスパラガス	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	
4 (水)	皿うどんの麺						桃の花三色ゼリー	
	皿うどんの具	豚肉 イカ エビ はんぺん 揚げかまぼこ		にんじん	しいたけ えのきたけ キャベツ たまねぎ もやし 根深ねぎ	でん粉		788
	牛乳		牛乳					34.6
	蒸しぎょうざ	ぎょうざ						
	海藻サラダ		海藻ミックス	にんじん	きゅうり とうもろこし	砂糖	油	
5 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		906
	すまし汁	豆腐 お祝なると	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			30.8
	大村産長崎和牛炒め 即席漬け	牛肉			にんにく キャベツ きゅうり	砂糖		
				にんじん	キャベツ きゅうり			
6 (金)	チキンライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	米	油	926
	牛乳		牛乳					32.1
	クリームスパゲティ	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ ふなしめじ にんにく	スパゲティ	油 生クリーム	
	ごまドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	砂糖	油 ごま	
	焼きプリンタルト						焼きプリンタルト	
9 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		815
	肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	32.2
	鯡フライ	あじフライ					油	
	ミックスキャベツ 1食ソース			にんじん	キャベツ			
11 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		766
	こづゆ	貝柱		にんじん ほうれん草	しらたき きくらげ	さといも 色玉麩		25.1
	かぼちゃひき肉フライ			かぼちゃひき肉フライ			油	
	ひきな炒り	豚肉 凍り豆腐 油揚げ		にんじん みつば	だいこん ごぼう しいたけ	砂糖	油	
12 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		787
	スーミータン	卵 鶏肉		チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	でん粉		33.3
	ホイコーロー	豚肉 赤みそ		にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ	砂糖 でん粉	油 ごま油	
	チーズ		型抜きチーズ					
13 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		797
	さつまい	鶏肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん	こんにゃく ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも		32.0
	鯛のかば焼き	粉付いわし開き			しょうが	砂糖 でん粉	油	
	キャベツのレモン漬			にんじん	キャベツ レモン	砂糖		
16 (月)	ハムピラフ	ロースハム		にんじん	たまねぎ	米	油	816
	牛乳		牛乳					31.8
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
	スパニッシュオムレツ カラフルサラダ	アンサンブルエッグ			赤パプリカ	キャベツ とうもろこし きゅうり レモン	砂糖	油
17 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		862
	白菜と肉団子のスープ	つくね		こまつな にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ	春雨		32.9
	鶏肉とレバーのチリソース	鶏肉 レバー 竜田揚げ			しょうが にんにく 根深ねぎ	でん粉 砂糖	油	
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	きゅうり 枝豆	砂糖	油	
18 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		814
	うま煮	豚肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖		29.3
	小鯛梅の香揚げ 煮なます		小鯛梅の香揚げ				油	
19 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		801
	豆腐の中華煮	豆腐 豚肉 米みそ		にんじん	たけのこ しょうが たまねぎ 枝豆 しいたけ	でん粉 砂糖	油	34.3
	ショウロンボウ	ショウロンボウ						
	もやしの酢の物			ピーマン	もやし	砂糖		
23 (月)	ハヤシライス(麦)	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	米 麦 小麦粉	油 バター	838
	牛乳		牛乳					28.1
	コーンサラダ				とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖	油	
	カリボリアーモンド	大豆	煮干				アーモンド	

※都合により献立を変更することがあります。

(令和8年3月 大村市教育委員会)

