



3月のよていこんだて表

令和8年

長生村立高根小学校

日	曜	牛乳	こんだて名	体をつくるもの	働く力となるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
							脂質 (g)	食塩相当量 (g)
2	月	○	ごはん マーボーどうふ ワンタンスープ てづくりパンナコッタ	どうふ ぶたにく クリーム 牛乳	ごはん あぶら ワンタンのかわ いちごジャム	にんじん いら チンゲンサイ ねぎ えのき ほししいたけ しょうが にんにく	701	28.6
							28.3	2.5
3	火	○	★ひなまつり献立★ ちらしずし はながたどうふバーグ ごまあえ すましじる さんしよくゼリー	どうふ たまご のり とりにく あぶらあげ かまぼこ はんぺん わかめ 牛乳	ごはん あぶら ごま さとう	にんじん ほうれんそう なばな みつば もやし だいこん しめじ れんこん ほししいたけ えだまめ	622	26.0
							18.5	3.2
4	水	○	いちごスペシャルパン にくだんごとやさいのカレーに きりぼしのナムル げんきヨーグルト	ぶたにく ハム ホイップクリーム ヨーグルト 牛乳	パン さとう あぶら ごま じゃがいも	にんじん こまつな ブロッコリー たまねぎ キャベツ コーン きりぼしだいこん いちご みかん	656	25.3
							26.6	3.0
5	木	○	ごはん やきにく はるさめサラダ たまごいりわかめスープ	ぶたにく とうふ たまご なたと ハム わかめ 牛乳	ごはん さとう あぶら ごま でんぶん	にんじん しょうが にんにく ねぎ きゅうり キャベツ	622	25.6
							22.8	2.6
6	金	○	★村内統一献立★ ねぎしおぶたどん はくさいのみそしる さくらゼリー	ぶたにく とうふ あぶらあげ 牛乳	むぎごはん さとう あぶら ごま でんぶん	にんじん はくさい きくらげ ねぎ もやし にんにく しょうが まいたけ	600	28.4
							18.8	2.0
9	月	○	ごはん あかうおのしろうゆやき きりぼしだいこんのもの とんじる	アラスカメヌケ とりにく ぶたにく あぶらあげ さつまあげ とうふ 牛乳	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん いんげん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん こんにゃく	585	30.4
							15.1	2.4
10	火	○	スパゲティミートソース やきにくサラダ いちごスティックケーキ	ぶたにく チーズ 牛乳	スパゲッティ あぶら ごま ドレッシング	にんじん チンゲンサイ グリンピース トマト パセリ たまねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム しょうが にんにく もやし	614	27.6
							25.3	2.5
11	水	○	ココアあげパン にくだんご キャロットサラダ ミネストローネ	ぶたにく チーズ ベーコン ツナ 牛乳	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ マヨネーズ	にんじん トマト パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり	610	23.3
							25.8	2.3
12	木	○	ごはん タラのマスタードやき ひじきのマリネ にくじゃが	ぶたにく タラ ハム ひじき 牛乳	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん グリンピース たまねぎ きゅうり キャベツ コーン しらたき	657	32.5
							19.7	2.4
13	金	○	ポークカレー (むぎごはん) かいそうサラダ フルーツポンチ	ぶたにく わかめ しらはなまめ こんぶ 牛乳	むぎごはん あぶら ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり もやし りんご みかん バイン	685	21.5
							20.2	2.9
16	月	ジ ョ ア	★卒業おいおい給食★ キムチごはん サクサクチキン チャブチエ ちゅうかふうたまごスープ おいおいクレープ	とりにく ぶたにく とうふ たまご ジョア	むぎごはん あぶら コーンフレーク ごま さとう はるさめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ にんにく しょうが えのき ねぎ たまねぎ はくさいキムチ	707	30.0
							21.6	3.5
17	火	○	なのはなごはん にしんのいちやほし マカロニサラダ みそしる ひとくちぎゅうにゅうプリン	とりにく にしん たまご ハム わかめ あぶらあげ 牛乳	ごはん あぶら さとう マカロニ じゃがいも	にんじん なばな パプリカ きゅうり たまねぎ	669	26.9
							26.9	2.8
18	水	○	ごはん むしギョーザ ナムル ラーメンスープ	ぶたにく ハム 牛乳	ごはん あぶら ごま さとう ちゅうかめん	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ たまねぎ もやし ねぎ コーン にんにく キャベツ	609	23.4
							19.1	2.9
19	木	○	ごはん ヘルシーハンバーグ ツナとキャベツのサラダ ちゅうかごもくスープ ピピピチーズ	とりにく とうふ ツナ チーズ 牛乳	ごはん あぶら パンこ ごま	にんじん チンゲンサイ きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ ほししいたけ	612	29.3
							21.8	2.9
23	月	○	ごはん さばのみそに ごぼうサラダ かんこくふうスープ	とりにく さば 牛乳	ごはん あぶら さとう ドレッシング ごま トック	にんじん チンゲンサイ ねぎ ごぼう きゅうり ししいたけ しょうが	648	23.5
							24.0	2.4
24	火	ジ ョ ア	ながいきハヤシライス チーズサラダ てづくりゼリー	ぶたにく チーズ クリーム ジョア	むぎごはん あぶら ドレッシング	にんじん トマト グリンピース たまねぎ にんにく セロリ きゅうり キャベツ マッシュルーム コーン	631	20.1
							13.6	1.2

* 材料の都合により献立を変更することがあります。 * 使用する食材の産地は裏面に記載してあります。

* マヨネーズは卵不使用の製品を使用しています。 * 献立表は本校ホームページにも掲載しております。
※太字の献立は、「6年生が卒業するまでにもう一度食べたい給食アンケート」の結果、とりいれたものです。



小学生8～9歳基準値 エネルギー 650 kcal
たんぱく質 26.8g 脂質 18.1g 塩分 2.0g

