

2026年3月の予定献立表

日	献立名	使用材料	栄養量
2月	ご飯 さわらのバター醤油焼き 大豆の五目煮 みかん缶 味噌汁(里芋)	精白米 さわら、マーガリン 大豆水煮、にんじん、しいたけ、乾燥ひじき、絹さや みかん缶 さといも、油揚げ	熱量 374 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.9 g 塩分 1.5 g
3火	【ひなまつり】 ご飯 照り焼きハンバーグ ブロッコリーのおかか和え ひなまつり三色ゼリー/すまし汁(花麩)	精白米 豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、スキムミルク、鶏卵、片栗粉 ブロッコリー、にんじん、糸けずり やわらかゼリーの素、牛乳、粉寒天、いちご/花麩、万能ねぎ	熱量 473 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 12.5 g 塩分 1.5 g
4水	ご飯 とり天 白菜サラダ バナナ 根菜汁	精白米 鶏むね、おろししょうが、天ぷら粉 ツナ缶、はくさい、にんじん、中華ドレッシング バナナ 絹豆腐、れんこん、大根、こんにゃく、にんじん	熱量 390 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 10.3 g 塩分 0.9 g
5木	サンマーマン 南瓜の甘煮 フルーツヨーグルト	中華めん、豚小間肉、もやし、にんじん、にら、きくらげ、ごま油、片栗粉 かぼちゃ ヨーグルト、スキムミルク、りんご缶	熱量 414 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 8.5 g 塩分 1.5 g
6金	ふりかけご飯 豚肉の塩だれ炒め ポテトサラダ りんご缶 味噌汁(高野豆腐)	精白米、カルシウムお魚ふりかけ 豚小間肉、きゃべつ、ごまつな、にんじん、ごま油、片栗粉 じゃがいも、玉ねぎ、ホールコーン、にんじん、マヨネーズ りんご缶 高野豆腐、いんげん	熱量 420 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g
9月	麦ご飯 さばの甘酢あんかけ 小松菜とささみの和え物 パイン缶 味噌汁(にら)	精白米、押し麦 さば、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、ケチャップ、片栗粉 ごまつな、にんじん、鶏ささみ、ごま油 パイン缶 にら、えのきだけ	熱量 402 kcal 蛋白 16.8 g 脂質 11.6 g 塩分 1.7 g
10火	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーの中華サラダ オレンジ 味噌汁(さつまいも)	精白米 木綿豆腐、豚小間肉、はくさい、にんじん、長葱、しいたけ、しらたき ブロッコリー、きゅうり、カニ棒、ホールコーン、中華ドレッシング オレンジ さつまいも、玉ねぎ	熱量 389 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 10.1 g 塩分 1.7 g
11水	食パン・いちごジャム ローストチキン キャベツのゴママヨサラダ 白桃缶 牛乳	食パン、いちごジャム 鶏もも きゃべつ、焼竹輪、にんじん、いんげん、マヨネーズ、すりごま 白桃缶 牛乳	熱量 398 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 17.6 g 塩分 1.3 g
12木	ご飯 はんぺんチーズフライ チンゲン菜のカラフルソテー フルーツヨーグルト	精白米 はんぺん、スライスチーズ、小麦粉、鶏卵、パン粉 チンゲン菜、エリンギ、Mベジタブル ヨーグルト、スキムミルク、洋なし缶	熱量 438 kcal 蛋白 16.0 g 脂質 11.3 g 塩分 1.8 g
13金	カレーライス ブロッコリーサラダ みかん缶 コンソメスープ(かぶ)	精白米、豚小間肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレーウ、スキムミルク ブロッコリー、ロースハム、ホールコーン みかん缶 かぶ根、かぶ葉、にんじん	熱量 403 kcal 蛋白 14.9 g 脂質 10.9 g 塩分 1.8 g
16月	ご飯 さわらのバター醤油焼き 大豆の五目煮 みかん缶 味噌汁(里芋)	精白米 さわら、マーガリン 大豆水煮、にんじん、しいたけ、乾燥ひじき、絹さや みかん缶 さといも、油揚げ	熱量 374 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 10.9 g 塩分 1.5 g
17火	ご飯 とり天 白菜サラダ バナナ 根菜汁	精白米 鶏むね、おろししょうが、天ぷら粉 ツナ缶、はくさい、にんじん、中華ドレッシング バナナ 絹豆腐、れんこん、大根、こんにゃく、にんじん	熱量 390 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 10.3 g 塩分 0.9 g

日	献立名	材料名	栄養量
18水	卒園式		
19木	ご飯 照り焼きハンバーグ 菜の花のおかか和え カルシウムウエハース すまし汁(花麩)	精白米 豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、スキムミルク、鶏卵、片栗粉 菜の花、しめじ、糸けずり 骨にカルシウムウエハース 花ふ、万能ねぎ	熱量 412 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 13.2 g 塩分 1.4 g
20金	春分の日		
23月	麦ご飯 さばの甘酢あんかけ 小松菜とささみの和え物 パイン缶 味噌汁(にら)	精白米、押し麦 さば、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、ケチャップ、片栗粉 ごまつな、にんじん、鶏ささみ、ごま油 パイン缶 にら、えのきだけ	熱量 402 kcal 蛋白 16.8 g 脂質 11.6 g 塩分 1.7 g
24火	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーの中華サラダ オレンジ 味噌汁(さつまいも)	精白米 木綿豆腐、豚小間肉、はくさい、にんじん、長葱、しいたけ、しらたき ブロッコリー、きゅうり、カニ棒、ホールコーン、中華ドレッシング オレンジ さつまいも、玉ねぎ	熱量 389 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 10.1 g 塩分 1.7 g
25水	ご飯 ローストチキン キャベツのゴママヨサラダ 白桃缶 味噌汁(南瓜)	精白米 鶏もも きゃべつ、焼竹輪、にんじん、いんげん、マヨネーズ、すりごま 白桃缶 かぼちゃ、カットわかめ	熱量 393 kcal 蛋白 14.9 g 脂質 12.8 g 塩分 1.5 g
26木	ご飯 はんぺんチーズフライ チンゲン菜のカラフルソテー フルーツヨーグルト	精白米 はんぺん、スライスチーズ、小麦粉、鶏卵、パン粉 チンゲン菜、エリンギ、Mベジタブル ヨーグルト、スキムミルク、洋なし缶	熱量 438 kcal 蛋白 16.0 g 脂質 11.3 g 塩分 1.8 g
27金	カレーライス ブロッコリーサラダ みかん缶 コンソメスープ(かぶ)	精白米、豚小間肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレーウ、スキムミルク ブロッコリー、ロースハム、ホールコーン みかん缶 かぶ根、かぶ葉、にんじん	熱量 403 kcal 蛋白 14.9 g 脂質 10.9 g 塩分 1.8 g
30月	ふりかけご飯 豚肉の塩だれ炒め ポテトサラダ りんご缶 味噌汁(高野豆腐)	精白米、カルシウムお魚ふりかけ 豚小間肉、きゃべつ、ごまつな、にんじん、ごま油、片栗粉 じゃがいも、玉ねぎ、ホールコーン、にんじん、マヨネーズ りんご缶 高野豆腐、いんげん	熱量 420 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 13.7 g 塩分 1.6 g
31火	給食提供お休み		

※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。

株式会社ケイ・エフ・ケイ

