



令和8年3月

きゅうしよくこんだて よていひょう
給食献立予定表



玉野市立学校給食センター

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	おも ざいりょう 主な材料						エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
		血やにくになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
							小学校	中学校	
2 (月)	〇〇〇ひなまつり献立〇〇〇 ひな寿司 牛乳 鶏肉のゆずみそかけ 桜麩のすまし汁 ひなあられ	牛乳 高野豆腐 わかめ	あなご かまぼこ みそ ちくわ	にんじん ゆず えのきだけ ごぼう 干しいだけ	きぬさや たまねぎ れんこん かんびょう	米 生麩	砂糖 ひなあられ	665 26.8	790 31.2
3 (火)	フィッシュバーガー (パン ホキフライ ゆで野菜 ノンエッグタルタルソース) 牛乳 白いんげん豆の豆乳ポタージュ	牛乳 ベーコン 豆乳	ホキフライ 白いんげん豆	キャベツ たまねぎ	にんじん マッシュルーム	パン 油 ノンエッグタルタルソース		647 30.1	757 34.3
4 (水)	ライス 牛乳 サイコロステーキ コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 ベーコン	牛肉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ	しょうが キャベツ とうもろこし	米 でんぷん 砂糖 ドレッシング		754 23.2	891 26.8
5 (木)	ソフトめんミートソース 牛乳 フライドポテト イタリアンサラダ	牛乳 牛肉	豚肉	にんにく にんじん トマト キャベツ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし	ソフトめん フライドポテト 油 ドレッシング		725 27.9	865 33.0
6 (金)	〇〇〇卒業お祝い献立〇〇〇 赤飯 (ごま塩) 牛乳 えびの天ぷら ごぶ和え 梅かまぼこのすまし汁 お祝いデザート	牛乳 塩昆布 わかめ	えびの天ぷら かまぼこ 小豆	はくさい にんじん たまねぎ	もやし えのきだけ ねぎ	もち米 ごま 砂糖 米 油 ケーキ		641 19.0	820 23.8
9 (月)	ごはん 牛乳 うずらの卵入り八宝菜 焼きぎょうざ 小松菜の中華炒め	牛乳 うずらの卵	豚肉 ぎょうざ	しょうが たまねぎ たけのこ きぬさや もやし	はくさい にんじん 干しいだけ こまつな とうもろこし	米 油	でんぷん	687 26.5	795 30.1
10 (火)	パン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き ごぼうのごまマヨサラダ マセドアンスープ	牛乳 ウィンナー	鶏肉	ごぼう とうもろこし だいこん	にんじん たまねぎ	パン はちみつ ノンエッグマヨネーズ ごま		621 27.6	752 32.9
11 (水)	ごはん 牛乳 鰯の薬味しょうゆだれ和え こうご和え 五目みそ汁	牛乳 鶏肉 みそ	鰯 油揚げ	たまねぎ にんにく もやし たくあん	しょうが はくさい にんじん ねぎ	米 砂糖 でんぷん 油 じゃがいも		679 28.5	801 33.1
12 (木)	担々めん 牛乳 ミニ肉まん 切り干し大根の中華和え	牛乳 鶏肉 肉まん	豚肉 みそ	しょうが にんじん たけのこ 切り干し大根 きゅうり	にんにく たまねぎ チンゲンサイ	中華めん ごま 油 でんぷん 砂糖		635 29.2	799 35.8
13 (金)	ごはん 牛乳 れんこんの鶏ミンチ揚げ じゃこサラダ さつま汁	牛乳 ちりめん 油揚げ	れんこんはさみ揚げ 鶏肉 みそ	だいこん とうもろこし ブロッコリー にんじん ごぼう ねぎ	とうもろこし たまねぎ ごぼう	米 ドレッシング こんにゃく 油 さつまいも		699 23.6	826 27.2
16 (月)	ごはん (韓国のに) 牛乳 豚肉のブルコギ風 わかめスープ	牛乳 鶏肉 わかめ	豚肉 豆腐 のり	しょうが もやし にんじん 干しいだけ	にんにく たまねぎ にら	米 砂糖 じゃがいも ごま 油		648 27.4	763 31.7
17 (火)	パン 牛乳 ポトフ かぼちゃコロッケ フレンチサラダ	牛乳 ウィンナー	鶏肉 かぼちゃコロッケ	たまねぎ かぶ キャベツ	にんじん ブロッコリー とうもろこし	パン 油 じゃがいも 砂糖		648 26.1	802 31.4
18 (水)	ハヤシライス 牛乳 柑橘サラダ ーりんごゼリー	牛乳	牛肉	にんにく にんじん マッシュルーム だいこん	たまねぎ トマト グリーンピース キャベツ	米 りんごゼリー ドレッシング		640 20.9	769 23.9
19 (木)	肉ごぼううどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ チンゲンサイの和え物	牛乳 ちくわの磯辺揚げ	豚肉 ささみフレーク	しょうが たまねぎ 白ねぎ もやし	にんじん ごぼう チンゲンサイ とうもろこし	うどん 油 砂糖		647 27.0	800 32.7
23 (月)	ごはん 牛乳 鰹のごまがらめ 赤じそ和え 豚汁	牛乳 豚肉 みそ	鰹 油揚げ	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	にんじん 赤じそ ごぼう	米 油 ごま でんぷん 砂糖 こんにゃく		642 27.6	757 32.0
24 (火)	パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ コーンサラダ オニオンスープ	牛乳 ウィンナー	ハンバーグ	トマト とうもろこし たまねぎ	キャベツ にんじん マッシュルーム	パン ドレッシング じゃがいも 砂糖		610 24.6	739 29.3

※この献立は予定のため、変更することがあります。