



# 令和8年 3月 予定献立表



宇和島市三間町学校給食調理場

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 おもに血や肉になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	黄の仲間 おもに熱や力のもとになる	エネルギー Kcal たんぱく質 g	
							小学校	中学校
2月	【ひなまつり献立】 ひな寿司	○	竹輪の磯辺揚げ 白菜のごまあえ 卵豆腐すまし汁 ひなあられ	牛乳 あつあげ かまぼこ たまご ちくわ あおのり	にんじん れんこん ほししいたけ さやえんどう はくさい こまつな えのきたけ ねぎ	こめ ろっこまい さとう こむぎこ あぶら ごま ひなあられ	601 22.6	781 26.6
3火	ごはん	○	ホイコーロー くらげともやしのサラダ 大学かぼちゃ	牛乳 ぶたにく ちゅうかくらげ	しょうが にんじん ビーマン キャベツ たけのこ たまねぎ ながねぎ もやし きゅうり コーン かぼちゃ	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら	649 21.5	824 28.5
4水	ごはん	○	お好み揚げ ゆず酢あえ 豚汁	牛乳 たこ ちくわ あおのり はなかつお たまご ぶたにく あつあげ みそ	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん ゆず ごぼう だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	こめ ながいも てんぷらこ あぶら さとう さつまいも	630 25.8	819 28.3
5木	ごはん	○	鯖のみそ煮 里芋とごぼうの揚げ煮 かきたま汁	牛乳 さば みそ とうふ たまご かまぼこ	しょうが ごぼう こまつな	こめ さとう さといも てんぷん あぶら みずあめ ごま	680 26.4	796 32.0
6金	ごはん	○	鶏肉のレモン煮 ほうれん草とえのきのサラダ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ みそ	レモン ほうれんそう えのきたけ キャベツ コーン たまねぎ だいこん ねぎ	こめ てんぷん あぶら さとう じゃがいも	628 26.0	785 30.5
9月	ごはん	○	鶏肉マーメレード焼き 小松菜サラダ パンキンスープ	牛乳 とりにく シーチキン	マーメレード にんにく こまつな キャベツ きゅうり レモン たまねぎ パセリ かぼちゃ	こめ てんぷん あぶら さとう なまクリーム	675 25.0	772 30.1
10火	ごはん	○	えびのチリソース パンパンジーサラダ ふわふわ卵スープ	牛乳 えび とりにく ベーコン たまご	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ きゅうり もやし にんじん コーン パセリ	こめ てんぷん あぶら さとう じゃがいも パンこ	603 24.5	754 28.6
11水	きなこ揚げパン	○	アメリカンサラダ ポークビーンズ	牛乳 スキムミルク きなこ ひよこまめ ぶたにく	コーン キャベツ ブロッコリー レモン にんにく たまねぎ にんじん トマト	パン あぶら ポテトチップス じゃがいも なまクリーム	628 22.9	793 25.3
12木	ごはん	○	焼き餃子 チャプチェ チンゲンサイのスープ	牛乳 ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん にんにく こまつな たけのこ えのきたけ チンゲンサイ	こめ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	604 24.4	755 29.5
13金	【中学卒業お祝い献立】 キムタクごはん	○	塩味唐揚げ ハンサンスー なめこスープ	牛乳 ぶたにく とりにく ロースハム たまご かまぼこ	はくさい だいこん にんにく レモン きゅうり もやし にんじん たけのこ えのきたけ なめこ いら	こめ ごまあぶら てんぷん あぶら はるさめ さとう	685 29.8	864 36.7
16月	七穀ごはん チキンカレー	○	キャベツとりんごのサラダ	牛乳 とりにく ベーコン ヨーグルト チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが キャベツ コーン	こめ ろっこまい じゃがいも あぶら	628 21.7	788 28.7
17火	わかめごはん	○	鯖の塩こうじ焼き アーモンドあえ きのこのみそ汁	牛乳 わかめ さば とうふ みそ	ほうれんそう はくさい にんじん だいこん えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ アーモンド さとう	610 26.4	
18水	ごはん	○	千草焼き さきいかの酢の物 けんちん汁	牛乳 とりにく とうふ たまご わかめ さきいか とりくに あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ きゅうり だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	こめ あぶら さとう さといも	603 24.4	754 30.5
19木	ごはん	○	白身魚のゆず煮 パスタサラダ コーンポタージュ	牛乳 ホキ ロースハム ベーコン	ゆず キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ コーン パセリ	こめ てんぷん あぶら さとう スパゲッティ なまクリーム	666 24.3	822 30.3
23月	【小学卒業・修了 お祝い献立】 ごはん	○	豚肉のカリン揚げ 海藻サラダ ABCスープ お祝いクレープ (小学生)	牛乳 ぶたにく わかめ くきわかめ いかんてん とさかのり ベーコン	しょうが きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん レタス パセリ あおじそ	こめ てんぷん あぶら さとう アーモンド マカロニ	644 22.0	805 29.5
24火	【中学修了お祝い献立】 まめまめ キーマカレー	○	ミモザサラダ お祝いクレープ (中学生)	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず ひよこまめ たまご	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ビーマン りんご ブロッコリー キャベツ	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう		859 35.0

## 今月の地元食材

えのきたけ キャベツ ブロッコリー  
たまねぎ ねぎ



卒業お祝い給食を実施します！

- 3日 二名小学校6年生
- 4日 成妙小学校6年生
- 13日 中学3年生卒業お祝い献立・卒業お祝いケーキ
- 17日 三間小学校6年生



3月の献立には、小学6年生と中学3年生の好きなメニューや、もう一度食べたいメニューを多く取り入れました。味わって食べてもらえるとうれしいです。