

令和8年 3月 献立予定表

しゅうなん りつ かの がっこうきゅうしょく
周南市立鹿野学校給食センター

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価		家庭で とりたい 食品
		(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる	上:エネルギー(kcal)	下:たんぱく質(g)	
2月	すし飯 手巻きずしの具・のり すまし汁 桃の節句献立 ひしもち	たまご かにかま チーズ のり とうふ やさいつみれ	きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう こまつな	こめ ひしもち	662 25.3	801 28.6	きのこ るい
3火	リクエスト給食 ポキヤマル揚げパン ビーンズポタージュ ツナとごぼうのサラダ いよかん	しろいんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ パセリ ごぼう ブロッコリー にんじん とうもろこし いよかん	パン(こむぎこ・こめこ) あぶら さとう オリーブあぶら さとう	620 22.5	797 28.0	かいそう るい
4水	むぎ麦ごはん シーフードカレー アスパラとコーンのソテー ももゼリー	とりにく いか えび ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく パセリ りんご アスパラガス とうもろこし たまねぎ	じゃがいも あぶら こめ むぎ バター ももゼリー	642 25.2	779 30.4	いろのこ いやさい
5木	むぎ麦ごはん さわらの塩焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	さわら ひらてん とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん さやいんげん だいこん にんじん むぎ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	607 30.6	734 36.0	くだもの
6金	しょうごろう小黒糖パン 鶏の照り焼き カラフルサラダ リボンマカロニスープ (小学)ババロア (中学)ケーキ	とりにく ベーコン	きゅうり にんじん, とうもろこし にんじん たまねぎ エリンギ こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) こくとう さとう オリーブあぶら じゃがいも マカロニ (小学)ババロア(中学)ケーキ	612 25.3	771 30.4	さかな
9月	むぎ麦ごはん キムチチーズ肉じゃが はなっこりんサラダ	ぶたにく ちくわ チーズ まぐろみずに	はくさいキムチ たまねぎ にんじん さやいんげん はなっこりん りんご にんじん だいこん	じゃがいも さとう ごまあぶら こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ	589 23.1	724 27.8	かいそう るい
10火	パン スコッチブロス イギリスの料理 フィッシュ&チップス 1食ケチャップソース レーズンクリーム	レンズまめ ベーコン ホキ	にんじん たまねぎ しめじ セロリ パセリ にんにく	じゃがいも おおむぎ パン(こむぎこ・こめこ) こむぎこ じゃがいも あぶら レーズンクリーム	686 26.6	873 33.6	いろのこ いやさい
11水	ぼうさいごはん防災五目ごはん 防災豚汁 かんづつ たまご 乾物の卵とじ	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ まぐろあぶらづけ こうやどう ふ たまご	ごぼう さやいんげん にんじん たけのこ しいたけ きりぼしだいこん えだまめ	さとも じゃがいも こめ あぶら	686 873	873 33.6	くだもの
12木	むぎ麦ごはん けんちん汁 さばの味噌煮 ひじきの五目煮	とうふ あぶらあげ さば みそ とりにく ひじき	だいこん にんじん ごぼう むぎ にんじん さやいんげん	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	608 29.6	752 37.2	いろのう すいやさい
13金	かほ風スパゲッティ チーズ入りサラダ オレンジ	ポークハム チーズ とりにく	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな にんにく オレンジ	さとう あぶら スパゲッティ オリーブあぶら	536 26.4	655 32.3	さかな
16月	むぎ麦ごはん マーボー春雨丼の具 野菜のナムル 小魚アーモンド	とうふ ぶたにく だいず みそ かたくちいわし	たまねぎ にんじん むぎ しょうが もやし こまつな にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう アーモンド	622 24.1	761 28.7	きのこ るい
17火	パン ポークビーンズ かいそう海藻サラダ りんご	ぶたにく だいず かいそう まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ にんじん りんご	じゃがいも さとう パン(こむぎこ・こめこ) あぶら さとう	621 28.6	804 36.0	いろのこ いやさい
18水	チキンライス(手作り) 豆腐ハンバーグのピザ焼き コーンクリームスープ (小学)ケーキ (中学)ババロア	とうふ チーズ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし にんじん たまねぎ さやいんげん	こめ むぎ パンこ じゃがいも (小学)ケーキ (中学)ババロア	686 28.4	777 31.5	かいそう るい
19木	むぎ麦ごはん かきたま汁 ししやもフライ 野菜のごま和え	とうふ たまご ししやも	たまねぎ にんじん えのきたけ むぎ キャベツ にんじん こまつな	でんぷん こめ むぎ あぶら パンこ さとう ごま	557 21.4	721 27.3	しゅじつ るい
23月	むぎ麦ごはん エビチリ ワンタンスープ	えび ぶたにく とうふ	しろねぎ グリンピース たまねぎ もやし にんじん こまつな むぎ しいたけ しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら こめ むぎ こむぎこ	626 26.2	776 27.6	くだもの
24火	パン ポトフ 菜の花サラダ バナナ いちごジャム	ぶたにく ベーコン とりにく	キャベツ たまねぎ しめじ パセリ なのはな とうもろこし キャベツ バナナ	じゃがいも パン(こむぎこ・こめこ) フレンチドレッシング いちごジャム	628 26.2	786 33.1	たまご
25水	むぎ麦ごはん ハヤシライス ツナサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにく まぐろあぶらづけ ヨーグルト	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり にんじん パイナップル もも ナタデココ	じゃがいも こむぎこ パター こめ むぎ フレンチドレッシング	679 24.0	831 28.8	まめるい

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になったり、パンの形状が変わったりすることがあります。

ひな祭りの食べ物



緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ご卒業おめでとうございます



みなさんが元気に活躍できるように、給食センター一同、これからも応援しています！

◎物価高騰による食材費への影響を緩和するため、国の「物価高騰対応地方創生臨時交付金」を活用し、保護者負担は据え置いたままで、1食あたり小学校300円、中学校350円で学校給食を提供しています。

学校給食費(3月)の納付期限は3月31日です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。◎魚の骨に気を付けて食べましょう。