

令和8年3月分学校給食予定献立表（B）

銚田市立銚田学校給食センター

日	曜		こ ん だ て	体をつくもとなる食べもの	ねつや力のもとなる食べもの	体のちょうしをとのえる食べもの	小学校	中学校	備 考					
							エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量						
2	月	主食	ちゅうかめん（しょうゆラーメン）		めん									
		主菜	ミニあんまん	あずき	こむぎこ さとう みずあめ ラード		678	767						
		副菜	ささみともやしのちゅうかあえ	とりこ	こまあから あから	きゃべつ もやし にんじん	24.8	28.1						
		他	しょうゆラーメンスープ	おだに	あから こまあから	はくさい もやし にんじん ながねぎ とうもろこし しょうが	15.6	17.0						
3	火	他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.4	4.0						
		主食	ごはん		こめ									
		主菜	チキンカツ	とりこ	パンこ あから		643	777						
		副菜	きゃべつのサラダ	あから さとう	じゃがいも こま	きゃべつ えだまめ にんじん たまねぎ	23.2	26.1						
4	水	他	こまみそしる	あつあけ みそ		もやし にんじん ちんげんさい	23.2	25.3						
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.4	2.8						
		主食	ごはん		こめ									
		主菜	ボークカレー	おだに	だっしんにゅう チーズ	じゃがいも こむぎこ あから さとう はちみつ でんぷん ラード	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パナナ りんご	641		796				
5	木	副菜	ブロッコリーサラダ		あから	きゃべつ ブロッコリー にんじん えだまめ	19.9	23.7	銚田南中リクエスト献立					
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.4	21.2						
		主菜	わかめごはん	わかめ		こめ								
		主菜	やきにく	おだに	みそ	きとう こまあから	たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にんにく	637		782				
6	金	副菜	ナムル		こま こまあから	もやし ほうれんそう にんじん	23.3	28.4						
		副菜	ワンタンスープ	とりこ	こむぎこ こまあから	にんじん ほうれんそう もやし しょうが	18.9	20.8						
		他	ぎゅうにゅう クレープ	ぎゅうにゅう とうにゅう	あから さとう こめこ みずあめ	いらご	2.9	3.5						
		主菜	キャラメルあげパン		パン あから さとう									
7	土	主菜	さつまポテトサラダ		じゃがいも さつまいも ノンエックマヨネーズ	とうもろこし えだまめ パセリ	620	738						
		副菜	トマトのスープに	とりこ	だいず	マカロニ ラード パンこ でんぷん さとう あから	たまねぎ きゃべつ にんじん トマト にんにく	19.1		22.6				
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1	27.5						
		主菜	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.6	3.3						
8	日	主菜	ごはん		こめ									
		主菜	はるまき	とりこ	こむぎこ あから はるさめ さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん もやし だけのこ	654	792						
		副菜	パンパンジーサラダ	とりこ	みそ	あから こま ラー油	きゃべつ にんじん きゅうり しょうが にんにく	17.1		20.5				
		主菜	ちゅうかスープ	とうろ なたと とりこ	はるさめ こまあから	はくさい こまつな にんじん	22.9	25.3						
9	月	他	はっこうにゅう	だっしんにゅう	きとう		2.3	2.7						
		主菜	ごはん		こめ									
		主菜	にくしゅうまい（幼小中層2層）	おだに	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	たまねぎ しょうが	614	758						
		副菜	ちゅうかあえ	きとう こまあから		もやし きゃべつ きゅうり にんじん	24.9	28.8						
10	火	副菜	チャーシュー豆腐	あつあけ おだに	みそ	こんにゃく きとう でんぷん あから こまあから	にんじん はくさい たまねぎ ちんげんさい だけのこ	18.6	20.6					
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.1	2.4						
		主菜	ミニミルクパン	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ さとう マーガリン		648	758						
		主菜	わふうスバグッティ	とりこ	とうにゅう	スバグッティ あから でんぷん	たまねぎ きゃべつ にんじん しめじ こまつな にんにく	24.1	28.4					
11	水	副菜	まめとチキンのサラダ	だいず	とりこ	あから さとう みずあめ こま	きゃべつ えだまめ にんじん	25.5	28.6	美味しおDay				
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.6	1.9						
		主菜	ごはん		こめ									
		主菜	アジフライ	アジ	パンこ こむぎこ あから		638	771						
12	木	副菜	こまあえ		きとう こま	もやし ほうれんそう にんじん	23.4	26.6						
		他	かきたまじる	とうろ たまご		たまねぎ にんじん ほうれんそう	23.0	25.3						
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	2.6						
		主菜	ごはん		こめ									
13	金	主菜	なんこついりとりつくね	とりこ	パンこ きとう こむぎこ	たまねぎ	600	779	銚田の日献立					
		副菜	にらとこまつなのあえもの	のり	こまあから	もやし こまつな にら にんじん	21.0	26.2						
		他	ほこたのさつまじる	とりこ あからあけ みそ	さつまいも こんにゃく	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	18.7	23.1						
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	3.3						
14	土	主菜	ソフトめん（カレーなんばん）		ソフトめん									
		主菜												
		副菜	だいにんサラダ	とりこ	あから さとう	だいにん きゃべつ きゅうり たまねぎ	627	728						
		主菜	カレーなんばんじる	おだに	だっしんにゅう チーズ	こむぎこ あから さとう はちみつ でんぷん ラード	23.4	26.8						
15	日	他	ぎゅうにゅう ミニりんごゼリー	ぎゅうにゅう			17.2	19.5						
		主菜	ごはん		こめ		3.4	4.1						
		主菜	さばのしおやき	さば										
		副菜	きんぴらごぼう	おだに	しらたき さとう あから こま	ごぼう にんじん	605	763						
16	月	副菜	すいとんじる	とりこ	あからあけ	こむぎこ	ごぼう にんじん	26.3	31.9					
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.0	23.1						
		主菜	ミルクパン		パン		2.1	2.6						
		主菜	オムレツ	たまご	きとう あから									
17	火	副菜	パンネソテー		パンネ	あから	たまねぎ にんにく パセリ	623	771					
		他	やさいスープ	とりこ	じゃがいも		23.4	27.9						
		主菜	ごはん		こめ		21.1	24.8						
		主菜	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.2	3.8						
18	水	主菜	ごはん		こめ									
		主菜	コロケ		じゃがいも パンこ こむぎこ あから	にんじん グリンピース たまねぎ	650	775						
		副菜	こまごんぶあえ	こまご		きゃべつ にんじん	20.2	23.4						
		他	どさんこじる	とうろ おだに	わかめ みそ とうにゅう	じゃがいも あから	もやし にんじん ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく	23.7		24.7				
19	木	他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	3.0						
		春 分 の 日												
		20	金											
				21	土	主菜	ごはん（ハヤシライス）			こめ				
主菜	ハヤシルー					おだに	じゃがいも こむぎこ あから さとう でんぷん	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	614	770				
副菜	コーンサラダ					とりこ	きとう あから	きゃべつ きゅうり とうもろこし たまねぎ	19.4	23.0				
他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					19.8	22.5						
22	日	主菜	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.7	3.2						
		主菜	ごはん		こめ									
		主菜	さばのしおやき	さば										
		副菜	きんぴらごぼう	おだに	しらたき さとう あから こま	ごぼう にんじん	605	763						
23	月	主菜	すいとんじる	とりこ	あからあけ	こむぎこ	ごぼう にんじん	26.3	31.9					
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.1	2.6						
		主菜	ミルクパン		パン									
		主菜	オムレツ	たまご	きとう あから									
24	火	主菜	パンネソテー		パンネ	あから	たまねぎ にんにく パセリ	623	771					
		副菜	やさいスープ	とりこ	じゃがいも		23.4	27.9						
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.1	24.8						
		主菜	ごはん	こはん	こめ		3.2	3.8						

注：B献立表は旭東小・旭南小・旭西小・旭北小・銚田北小・旭中・銚田北中・旭幼・銚田北幼・銚一附属中に配布しています。献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

1年間の献立表とめ

食生活をふりかえろう！

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう！

☐ 朝ごはんを毎日食べた

☐ 好きな食事を毎日食べた

☐ 間食は時間と量を決めてとった

☐ よくかんで食べた

☐ 食事の前に石けんで手を洗った

☐ 食事のマナーを守って食べた

銚田市は鹿島アントラーズのホームタウンです。

献立表は銚田市のホームページでもご覧いただけます。