

令和8年3月学校給食予定献立表

南あわじ市沼島学校給食センター

日	曜	献立名	おもに体をつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	区 分	1人当り (Kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップかけ 野菜スープ キャベツ	牛乳,牛・豚ひき肉,卵	ごはん,しょくパン,米 油,砂糖	たまねぎ,にんじん,だい こん,パセリ,キャベツ	小	676	26.0
						中	839	30.8
3	火	ちらしずし 牛乳 すまし汁 カルピスかん	こうや豆腐,竹輪,ち りめん,卵,牛乳,わか め,なると,カルピス,か んてん	ごはん,砂糖,ごま	しいたけ,かんぴょう,に んじん,ごぼう,グリーン ピース,こんにゃく,えの きたけ	小	700	22.8
						中	799	25.8
4	水	ごはん 牛乳 だしまき卵 豚汁 ほうれんそうごまあえ	牛乳,卵,ぶた肉	ごはん,米油,ごま,砂糖	たまねぎ,にんじん,だい こん,こんにゃく,ねぎ,ほ うれんそう	小	577	26.7
						中	720	31.6
5	木	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の香りあえ ほうれんそうスープ ブロッコリーのおかかあえ	牛乳,とり肉,だいた, 卵,ちりめん,かつおぶ し	ごはん,米油,砂糖	しょうが,たまねぎ,パセ リ,ほうれんそう,ブロッ コリー	小	652	30.7
						中	810	36.5
6	金	サンドイッチ 牛乳 コンソメスープ	ツナ,卵,ハム,なまク リーム,牛乳,ベーコン	砂糖,マヨネーズ,しょ くパン,マカロニ	たまねぎ,パセリ,きゅう り,みかん,もも,にんじん	小	653	24.8
						中	756	28.4
9	月	ごはん 牛乳 ささみのコーンフレーク揚 げ ミネストローネ 大根サラダ	牛乳,鶏ささ身,卵,ベー コン,かまぼこ	ごはん,コーンフレ ーク,米油,じゃがいも,マ ヨネーズ	たまねぎ,キャベツ,にん じん,トマト,だいこん, きゅうり	小	743	29.6
						中	919	35.2
10	火	おにぎり 牛乳 きつねうどん 白菜のお浸し	こんぶ,牛乳,なると,あ ぶら揚,うずら卵,わか め,竹輪,かつおぶし	ごはん,うどん,砂糖	しいたけ,ねぎ,はくさい, ほうれんそう	小	614	27.4
						中	775	36.4
11	水	ごはん 牛乳 銀鮭のチーズ焼き ピリ辛スープ わかめサラダ	牛乳,銀鮭,チーズ,ぶた 肉,豆腐,かまぼこ,わか め	ごはん,ごま油,米油	はくさい,たまねぎ,ねぎ, にんじん,にんにく,キャ ベツ,きゅうり,パセリ	小	648	38.9
						中	805	46.3
12	木	ごはん 牛乳 メジロの照り煮 鶏汁 たくあんあえもの	牛乳,メジロ,とり肉	ごはん,米油,砂糖,ごま	たまねぎ,にんじん,だい こん,こんにゃく,ねぎ,た くあん,ほうれんそう, キャベツ	小	684	30.9
						中	848	36.7
丸川プロジェクト「淡路島・沼島を食す」実施献立「メジロの照り煮」								
13	金							
16	月	ごはん 牛乳 竹輪のいそべ揚げ 小松菜のみそ汁 春雨サラダ	牛乳,竹輪,あおのり,さ つま揚	ごはん,米油,じゃがい も,マロニー,砂糖,ごま 油	こまつな,たまねぎ,きゅ うり,もやし,にんじん,と うもろこし	小	574	19.4
						中	696	22.1
17	火	ごはん 牛乳 大根と豚肉のみそ煮 豆腐だんご汁	牛乳,ぶた肉,生揚げ,豆 腐	ごはん,米油,砂糖,しら たまご,さといも	だいこん,にんじん,こんに ゃく,しょうが,ごぼう, ねぎ	小	728	20.5
						中	902	24.2
18	水	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう さつま汁	牛乳,とりひき肉,さつ ま揚,ぶた肉	ごはん,砂糖,さつまい も	ごぼう,にんじん,グリーン ピース,こんにゃく,たま ねぎ,ねぎ	小	553	20.2
						中	691	23.8
19	木	ごはん 牛乳 じゃがいものうまに 切り干し酢の物	牛乳,ぶた肉,竹輪,あぶ ら揚	ごはん,じゃがいも,砂 糖,ごま	にんじん,たまねぎ,こんに ゃく,グリーンピース,き りぼしだいこん	小	615	23.8
						中	766	28.2
23	月	ごはん 牛乳 プルコギ風 わかめと卵のスープ	牛乳,ぶた肉,卵,わか め,豆腐	ごはん,ごま油,ごま	たまねぎ,もやし,ピーマ ン,にんじん,にら,にんに く,しょうが,ねぎ	小	/	/
						中	762	37.5

☆材料等の都合で献立変更することがあります。