



ねん がつ こんだてひょう
2026年 3月 献立表



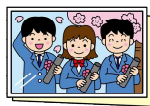
おうらちょうりつがつこうきゅうしよく
邑楽町立学校 給食センター

日	曜	献立名	献立	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	Kcal	g	g	g
2	月	酢飯 牛乳	ちらし寿司の具 肉団子(2. 2. 3) 花麩のすまし汁	とり肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	枝豆 ごぼう えのきたけ れんこん 玉ねぎ かんぴょう しいたけ たけのこ	ご飯 パン粉 砂糖 麩	油 ごま	619 776	23.9 29.5	16.3 19.2	3.1 4.2
3	火	背割りコッパン 牛乳	チリピーズ ポパイサラダ イタリانسープ	ぶた肉 とり肉 ウインナー 卵 ツナ 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれん草 パセリ	玉ねぎ セロリー もやし しょうが にんにく キャベツ コーン	パン パン粉 じゃがいも 砂糖	油 /エッグマネース	663 787	30.3 36.2	26.8 31.9	3.6 4.4
4	水	ご飯 牛乳	さばの照り焼き 韓国風肉じゃが かぶと絹さやのみそ汁	さば ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぶの葉 さやえんどう	にんにく しょうが 枝豆 玉ねぎ しらたき かぶ えのきたけ	ご飯 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	623 751	27.8 33.9	19.5 22.8	1.8 2.3
5	木	ご飯 牛乳	チキンカレー コーンサラダ 清見オレンジ	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ ブルーベリー りんご キャベツ 大根 コーン オレンジ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	642 762	19.8 23.2	18.9 21.6	2.3 2.7
6	金	ココア揚げパン 牛乳	ペンネアラビアータ ブロッコリーの中華和え	大豆 ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく	パン ココア 砂糖 ペンネ	油 ごま ごま油	622 782	27.7 34.3	25.6 31.1	2.4 2.9
9	月	ご飯 牛乳	とり肉の香味だれ(2) ツルツルサラダ ごまキムチ汁	とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ キャベツ しらたき コーン 白菜	ご飯 片栗粉 砂糖	ごま油 ごま ドレッシング	682 800	27.8 32.4	23.5 27.0	2.3 2.6
10	火	ロールパン 牛乳	オムレットマトソース じゃこサラダ クラムチャウダー	卵 とり肉 あさり	牛乳 チーズ じゃこ わかめ	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく 大根 もやし	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま ドレッシング	627 771	26.3 31.8	25.1 30.1	2.9 3.5
11	水	パックうどん 牛乳	五目うどんの汁 たこ焼き(2. 2. 3) のりマヨサラダ	とり肉 たこ さつま揚げ なると ツナ 卵	牛乳 のり	にんじん	大根 ねぎ しいたけ キャベツ しょうが	うどん 小麦粉 小麥粉	ごま油 油 ごま /エッグマネース	633 794	22.9 28.0	25.6 31.5	2.8 3.6
12	木	ご飯 お祝いクレープ 牛乳	えびフライ(1. 1. 2) 五目きんぴら とん汁	えび 油揚げ 油揚げ ぶた肉 豆腐 豆乳	牛乳	にんじん	ごぼう こんにやく にんにく 大根 ねぎ しいたけ いちご	ご飯 砂糖 小麦粉 パン粉 米粉	油 ごま ごま油	634 771	22.1 27.6	19.4 21.4	2.2 3.0
13	金	ミルクパン 牛乳	焼きそば にらまんじゅう(1. 2) ブロッコリーのおかか和え	ぶた肉 かつお節 とり肉	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ もやし たけのこ	パン 中華麺 砂糖 小麦粉	ごま油 油	608 750	25.0 30.4	19.3 22.4	3.0 3.8
16	月	ご飯 牛乳	しよいめしの具 中華ラビオリ 大敷汁	とり肉 油揚げ あさり たら みそ ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく	ご飯 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	665 770	24.0 27.8	22.9 24.9	2.2 2.7
17	火	ゆめロール 牛乳	ハンバーグパーベキューソース チーズサラダ ふるさと邑楽スープ	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 大根 白菜 セロリー	パン じゃがいも 大麦	油 ドレッシング	608 763	24.9 30.7	26.2 32.3	2.8 3.7
18	水	ご飯 牛乳	たかしまカレー シャキシャキサラダ ヨーグルトピーチ	とり肉 ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 ブルーベリー 黄桃 りんご 大根 もやし	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	689 809	22.2 26.3	20.0 22.6	2.7 3.1
19	木	ご飯 お祝いクレープ 牛乳	すきすきすき焼き じゃがバター茶巾 ブロッコリーのごまマヨ和え	ぶた肉 豆腐 卵 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	ねぎ 白菜 いちご えのきたけ しらたき しいたけ じゃがいも グリンピース	ご飯 小麦粉 砂糖 片栗粉 米粉	油 ごま バター /エッグマネース	669 802	26.9 32.1	24.0 28.4	1.8 2.2
23	月	ご飯 お祝いクレープ 牛乳	みそだれ焼き肉 キムチ和え 五目ワンタンスープ	ぶた肉 とり肉 みそ なると 豆乳	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく キャベツ 大根 もやし 玉ねぎ しいたけ いちご 白菜	ご飯 ワンタン 砂糖 米粉	ごま油 ごま	700 830	27.6 33.2	21.5 24.2	2.6 3.6
24	火	背割りコッパン 牛乳	ツナサンドの具 ジャーマンポテト ABC スープ	ツナ 豆乳 ベーコン ウィナー うずら卵	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ 白菜	パン マカロニ じゃがいも	油 /エッグマネース	624 772	26.9 32.9	26.0 31.2	2.9 3.8
25	水	ご飯 発酵乳	ビビンバ(肉みそ) ナムル ユッケジャンスープ	ぶた肉 とり肉 卵 高野豆腐	発酵乳	にんじん ほうれん草 にら	にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ 大豆もやし 玉ねぎ	ご飯 砂糖	ごま油 ごま	603 744	26.6 32.4	17.1 22.4	2.4 3.1

※お米はすべて邑楽町産を使用しています。
※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。
※太字は邑楽町産のものを使用予定です。

上段: 小学校
下段: 中学校

そつえん そつぎょうせい
卒園・卒業生のみなさん! おめでとうございます!
健康に気をつけて、がんばってください!



給食の献立写真をX(旧ツイッター)で配信しています。
給食の様子がわかりますので、ぜひ、ご活用ください!!



Xの情報はこちらから!!

高島小3年生考案メニュー

- 17日「ふるさと邑楽スープ」
 - 18日「たかしまカレー」「シャキシャキサラダ」
 - 19日「すきすきすき焼き」
- 邑楽町産野菜を使ったメニューです! お楽しみに♡



おうちの方へ

給食費の口座振替のお知らせ
3月の振替日は、3月16日(月)です。
よろしくお願いいたします。

今月のふるさと食べ物(献立表:太字)

- お米 ●白菜 ●大根
- キャベツ ●ねぎ

