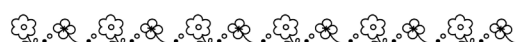


[令和8年3月 献立表]



多久市学校給食センター

※記載している栄養価は、上段が前期、下段が後期のものです。

て受験が
給食はんば
ひなまつり

日本
香川
県
めぐり
お誕生
日
献立

日	献立名	赤の仲間【血や肉になる】	黄の仲間【熱や力のもとになる】	緑の仲間【体の調子を整える】	調味料	エネルギー たんぱく質
2月	麦ご飯	牛乳	精白米,大麦,強化米			760 kcal
3月	カツカレー	鶏肉,ロースとんかつ	じゃがいも,カレールウ,油,はちみつ,油	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,にんにく	ソース,コンソメ,白ワイン,がらすープ	21.8 g
4月	ハムと野菜のマリネ	ハム	油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,塩,こしょう	900 kcal
5月	豆乳プリン		豆乳プリン			25.3 g
6月	そぼろちらし寿司 牛乳	牛乳 こんぶ,鶏肉,きざみのり	精白米,強化米,上白糖,三温糖,油	えだまめ,ごぼう,にんじん,干し椎茸	酢,塩,生姜,薄口,酒,みりん	630 kcal
7月	キャベツとささみのごま和え	鶏肉	ねりごま,ごま,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	醤油,みりん,塩	24.0 g
8月	沢煮椀	豚肉,油揚げ,煮干し		玉ねぎ,たけのこ,にんじん,きくらげ,ねぎ	醤油,薄口,酒,みりん,塩	751 kcal
9月	ひし型三色ゼリー		ひし型三色ゼリー			29.0 g
10月	小型ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			597 kcal
11月	さぬきうどん	油揚げ,鶏肉,かつお節,煮干し	三温糖,油,うどん種	ごぼう,玉ねぎ,にんじん,ねぎ	醤油,塩,みりん,薄口,酒	24.4 g
12月	竹輪の磯辺揚げ	竹輪,あおのり	薄力粉,油			696 kcal
1月	つばい	かまぼこ,米みそ	三温糖,ごま	だいごん,にんじん,ごまつな	酢,みりん	28.9 g
2月	ご飯 牛乳	牛乳	精白米,強化米	玉ねぎ,にんにく,りんご,キャベツ,にんじん,きゅうり	おろし生姜,みりん,酒,醤油,塩	676 kcal
3月	シシリアンライス	牛肉,赤だしみそ	三温糖,油,かたくり粉,一食マヨネーズ			24.0 g
4月	マカロニスープ	鶏肉	マカロニ,じゃがいも,油	玉ねぎ,にんじん,とうもろこし	パセリ(乾),塩,こしょう,ブイヨン,薄口,がらすープ	807 kcal
5月	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			28.7 g
6月	卒業式 					
7月	ご飯 牛乳	牛乳	精白米,強化米			689 kcal
8月	高野豆腐と大豆のごまがらめ	高野豆腐,大豆,鶏肉	かたくり粉,薄力粉,油,三温糖,ごま		醤油,みりん	30.2 g
9月	カムカムサラダ	昆布	三温糖	にんじん,もやし,切干しだいごん	醤油,みりん,酢,塩	850 kcal
10月	豚汁	豚肉,生揚げ,みそ,煮干し	さといも,油	玉ねぎ,にんじん,だいごん,こんにゃく,ごぼう,ねぎ	酒	36.9 g
11月	ご飯 牛乳	牛乳	精白米,強化米			605 kcal
12月	ハンバーグの太極おろしソースかけ	国産ミートハンバーグ	三温糖,油	だいごん,たまねぎ	おろし生姜,醤油,薄口,みりん,酒	23.0 g
1月	即席漬	塩昆布	ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	薄口	779 kcal
2月	鶏ごぼう汁	鶏肉,油揚げ,煮干し	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,ごぼう,ねぎ	みりん,薄口,酒,塩	29.0 g
3月	小型黒糖パン 牛乳	牛乳	コッペパン,黒砂糖		がらすープ,白湯スープ,中華味醤油,おろし生姜,おろしにんにく,ラー油,こしょう,酒	648 kcal
4月	とんこつラーメン	豚肉	中華めん(ゆで),油,ラー油,ごま油	もやし,ねぎ,きくらげ,玉ねぎ,りんご		26.9 g
5月	ごまドレッシングサラダ	鶏ささみ	ごまドレッシング	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし		789 kcal
6月						32.9 g
7月	ご飯 牛乳	牛乳	精白米,強化米		おろし生姜,おろしにんにく,醤油,酒,豆板醤,甜面醤,中華味,がらすープ	643 kcal
8月	麻婆豆腐	豚ひき肉,木綿豆腐,赤だしみそ	三温糖,ごま油,かたくり粉,油	玉ねぎ,たけのこ,ねぎ,にんじん,干し椎茸		26.2 g
9月	五目バオズ	五目バオズ		もやし,きゅうり,にんじん	醤油,酢,みりん,塩	840 kcal
10月	もやしとわかめのナムル	わかめ	三温糖,ごま油			34.0 g
11月	ご飯 牛乳	牛乳	精白米,強化米			608 kcal
12月	鯖のマヨカレーソース焼き	さわら,大豆フレーク	卵不使用マヨネーズ	クリームコーン	おろし生姜,酒,カレー粉,ブイヨン,こしょう,パセリ(乾)	27.6 g
1月	のり酢あえ	ツナフレーク,のり	ごま,上白糖	(冷) 小松菜,キャベツ,にんじん,レモン	酢,醤油	737 kcal
2月	すまし汁	めかぶボール,わかめ,こんぶ,かつお節		玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ	酒,醤油,薄口,みりん,塩	32.7 g
3月	じゃがじゃがご飯 牛乳	牛乳	精白米,強化米,じゃがいも,大豆油		パセリ(乾),塩	603 kcal
4月	豚肉と野菜のピリ辛炒め	豚肉,生揚げ,赤だしみそ	ごま油,三温糖,ごま,かたくり粉	しめじ,キャベツ	国産おろしにんにく,酒,醤油,豆板醤	19.4 g
5月	春雨汁	煮干し,かつお節	はるさめ	玉ねぎ,にんじん,きくらげ,ねぎ	酒,醤油,薄口,みりん,塩	738 kcal
6月						23.4 g
7月	ご飯 牛乳	牛乳	精白米,強化米			641 kcal
8月	れんこんとかぼちゃのみそ煮	豚肉,生揚げ,みそ,昆布粉,煮干し	油,三温糖	れんこん,かぼちゃ,玉ねぎ,こんにゃく,にんじん,さやいんげん	酒,みりん,醤油	21.9 g
9月	枝豆と豆腐のミンチカツ	枝豆と豆腐のミンチカツ	油			836 kcal
10月	小松菜のあえもの		ごま,三温糖,ごま油	ごまつな,きゅうり,もやし,にんじん	醤油,薄口,酢	27.4 g
11月	ご飯 牛乳	牛乳	精白米,強化米			615 kcal
12月	ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ	三温糖		ケチャップ,ソース,赤ワイン	17.8 g
1月	ポテトサラダ		じゃがいも,マヨネーズ,イタリアンドレッシング	きゅうり,にんじん,とうもろこし	塩,こしょう	795 kcal
2月	白菜と肉だんごのスープ	スクールミートボール	油	はくさい,にんじん,玉ねぎ,ねぎ	おろし生姜,塩,こしょう,薄口,ブイヨン,がらすープ	22.2 g
3月	ご飯 牛乳	牛乳	精白米,強化米			623 kcal
4月	さばの利休焼き	さば	三温糖,ごま		醤油,みりん,酒	25.7 g
5月	ひじき煮	ひじき,豚肉	三温糖,油	えだまめ,こんにゃく,にんじん,ごぼう	醤油,酒,みりん,だし汁	762 kcal
6月	まごはやさしいみそ汁	わかめ,生揚げ,みそ,煮干し	じゃがいも,ごま	玉ねぎ,にんじん,だいごん,えのきたけ,ごまつな		30.9 g
7月	春分の日					
8月	ご飯 牛乳	牛肉	精白米 強化米	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト	おろし生姜,おろしにんにく, 醤油/ハヤシルウ,デミグラスソース	671 kcal
9月	ハヤシライス		三温糖,油		ソース,ワイン,がらすープ	23.9 g
10月	マカロニサラダ	ハム	マカロニ,マヨネーズ,ドレッシング	きゅうり,にんじん,キャベツ,レモン	おろし生姜,おろしにんにく,ハヤシベース,デミグラスソース,醤油,ソース,赤ワイン,がらすープ,こしょう	851 kcal
11月						29.5 g

☆納入の都合で献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

今月の目標：1年間の食生活をふりかえろう 地産地消：きゅうり、ねぎ、だいごん

※ 3月は給食費の調整月となっております。

『早寝・早起き・朝ごはん』を
意識して規則正しい生活をしましょう！