

3月学校給食献立表

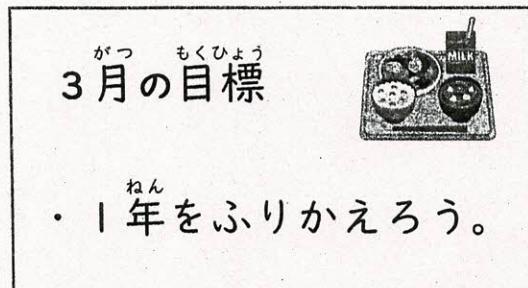
貝塚市学校給食会

2026年(令和8年)

月	火	水	木	金
2 ★タットリタン にらたまスープ	3 ひなあられ ませずし とうにゅうみそしる ひなあられ	4 プルコギ ごはん はるさめスープ	5 わかめラーメン もやしのナムル	6 カツカレー ふくじんづけ フルーツコンポート
9 せきはん ぶたにくのしょうがいため もずくのすまじる とうにゅうプリンタルト	10 クリームシチュー やさいソテー	11 ふきとぶたにくのきんぴら ごまふうみみそしる	12 セルフツナドッグ ようふうなべ	13 ヤンニヨムチキン わかめスープ
16 きびなごのてんぷら にくだんごのスープ ミニゼリー	17 こうやどうふの にもの	18 そつぎょうしき 卒業式	19 ポークビーンズ キャベツヒツナのサラダ	20 しゅんぶん ひ 春分の日
23 しろみざかなフライ タルタルソース とりひきにくのとろみスープ	24 しゅうりょうしき 修了式			こんばん 今月のかいづかもん かいづかさん のうさんぶつ (貝塚産の農産物) 11日(水) みつ葉

※献立は内容を一部変更する場合があります。★は新献立です。

貝塚市内全校でかいづかもん(貝塚市内の農産物)を使っている日には、つけさんマークがついています。



2026年(令和8年)

3月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

日	献立	おもにエネルギーのもとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
2日 (月)	★タットリタン にら玉スープ	コッペパン じゃがいも 砂糖 油	牛乳 鶏肉	白ねぎ にんじん 玉ねぎ にんにく 土しょうが	こい口しょうゆ 鶏がら コチュジャン
		片栗粉	卵	にら にんじん 緑豆もやし たけのこ えのきたけ	鶏がら うす口しょうゆ 酒 塩 中華スープ
3日 (火)	まぜずし 豆乳みそ汁 ひなあられ	精白米 砂糖	牛乳 高野豆腐 かまぼこ きざみのり	たけのこ にんじん 干しこいたけ かんぴょう グリンピース	こい口しょうゆ 削り節 酢
		ひなあられ	鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	白菜 大根 にんじん しめじ 春菊	削り節
4日 (水)	ブルコギ 春雨スープ	精白米 ごま油 砂糖 すりごま 油	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん にら にんにく 土しょうが	こい口しょうゆ
		春雨 ラード	豚肉	干しこいたけ にんじん 青ねぎ 緑豆もやし 土しょうが	鶏がら 中華スープ 塩 コショウ うす口しょうゆ こい口しょうゆ
5日 (木)	わかめラーメン もやしのナムル	小型コッペパン ちゃんぽん麺 ごま油	牛乳 焼き豚 わかめ	にんじん コーン 青ねぎ	うす口しょうゆ みりん 中華スープ 鶏がら 塩 コショウ 削り節
		ごま油 砂糖	ハム	緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こい口しょうゆ 酢
6日 (金)	カツカレー 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 揚げ油	牛乳 鶏肉 ヒレカツ	玉ねぎ にんじん 福神漬け	ガーリックパウダー カレールウ ソース 塩 コショウ
		砂糖		パイン缶 アロエ缶 黄桃缶	
9日 (月)	赤飯 もずくのすまし汁 豚肉のしょうが炒め 豆乳プリンタルト	精白米 もち米 小豆	牛乳		塩 ごま塩
		かまぼこ もずく 卵 豆腐		えのきたけ 青ねぎ	うす口しょうゆ 酒 塩 削り節
10日 (火)	クリームシチュー 野菜ソテー	油 片栗粉 砂糖 豆乳プリンタルト	豚肉	土しょうが 玉ねぎ	塩 コショウ みりん こい口しょうゆ
		コッペパン じゃがいも 油 白花豆&白いんげん豆ペースト 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム ベーコン	玉ねぎ にんじん コーン しめじ グリンピース	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
11日 (水)	ふきと豚肉のきんぴら ごま風味みそ汁 ねりごま	精白米 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉	ふき水煮 にんじん	みりん 酒 こい口しょうゆ
		豆腐 うすあげ わかめ みそ		大根 三つ葉 えのきたけ	削り節
12日 (木)	洋風鍋 セルフツナドッグ	コッペパン じゃがいも	牛乳 フランクフルト ベーコン	白菜 ブロッコリー にんじん	塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ
		ごま油	ツナ油漬け	にんじん 玉ねぎ	カレー粉 ケチャップ ソース
13日 (金)	ヤンニョムチキン わかめスープ	精白米 砂糖 片栗粉 揚げ油	牛乳 鶏肉		塩 コショウ みりん ケチャップ コチュジャン
		ごま油	豚肉 わかめ	キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ	鶏がら うす口しょうゆ 塩 中華スープ コショウ
16日 (月)	きびなごの天ぷら 肉団子のスープ ミニゼリー	コッペパン 揚げ油	牛乳 きびなご(小麦粉付き)		
		春雨 ごま油	ミートボール	大根 にんじん チンゲン菜 干しこいたけ ミニゼリー(りんご・みかん)	鶏がら 中華スープ 酒 うす口しょうゆ
17日 (火)	ひじきごはん 豚汁 高野豆腐の煮物	精白米 油 砂糖	牛乳 ひじき 鶏肉 うすあげ	にんじん グリンピース	塩 うす口しょうゆ 酒 出し昆布 削り節
			豚肉 うすあげ 平天 みそ	大根 玉ねぎ しめじ 青ねぎ こんにゃく	削り節
18日 (水)	カレーピラフ スープ ヨーグルト	精白米 大麦 油	牛乳 ウィンナー	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース	コンソメ カレー粉 ソース 塩
		油	豚肉 卵 ヨーグルト	キャベツ にんじん	鶏がら コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ
19日 (木)	ポークピーンズ キャベツとツナのサラダ	コッペパン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース	ソース ケチャップ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
		すりごま ごま油 砂糖	ツナ油漬け	キャベツ にんじん コーン	塩 酢 こい口しょうゆ
23日 (月)	白身魚フライ 鶏ひき肉のとろみスープ タルタルソース	コッペパン 揚げ油	牛乳 たらフライ		
		油 片栗粉 ノンエッグタルタルソース	鶏ひき肉	カリフラワー 土しょうが にんじん 玉ねぎ チンゲン菜	鶏がら 中華スープ 酒 塩 うす口しょうゆ コショウ

★は新献立です

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	633	24.3	20.0	2.6	317	73	1.8	224	0.54	0.57	21	4.0
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0 未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上