

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 ★タットリタン にらたまスープ	3 ひなあられ まぜずし 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 プルコギ はるさめスープ	5 もやしのナムル わかめラーメン こがたゴッペパン もやしのナムル	6 フルーツコンポート カツカレー ふくじんづけ カツカレー ふくじんづけ フルーツコンポート
9 ぶたにくのしょうがいため ごましかせきはん もずくのすましじる ぶたにくのしょうがいため もずくのすましじる とうにゅうプリンタルト	10 やさいソテー クリームシチュー ゴッペパン 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 ごまふうみみそしる	12 セルフツナドッグ ようふうなべ セルフツナドッグ ようふうなべ	13 ヤンニョムチキン わかめスープ わかめスープ
16 りんごみかんミニゼリー きびなごのてんぷら にくだんごのスープ 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 ひじきごはん ぶたじる ひじきごはん ぶたじる こうやどうふのにも	18 そつぎょうしき 卒業式	19 キャベツとツナのサラダ ポークビーンズ ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ	20 しゅんぶん 春分の日
23 しろみ タルタルソース ゴッペパン しろみ タルタルソース とりひきにのとりみスープ	24 しゅうりょうしき 修了式			今月のかいづかもん (貝塚産の農産物) 11日(水) 三つ葉

※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、つげさんマークがついています。

3月の目標

・1年をふりかえろう。



3月学校給食献立表

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	★タットリタン	コッペパン	牛乳	白ねぎ にんじん 玉ねぎ にんにく	こいロしょうゆ 鶏がら
(月)	にら玉スープ	油 片栗粉	鶏肉 卵	土しょうが にら にんじん 緑豆もやし たけのこ えのきたけ	コチュジャン 鶏がら うすロしょうゆ 酒 塩 中華スープ
3日	まぜずし	精白米	牛乳	たけのこ にんじん 干しいたけ	こいロしょうゆ 削り節 酢
(火)	豆乳みそ汁 ひなあられ	砂糖 ひなあられ	高野豆腐 かまぼこ きざみのり 鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	かんぴょう グリンピース 白菜 大根 にんじん しめじ 春菊	削り節
4日	プルコギ	精白米	牛乳	玉ねぎ にんじん にら にんにく	こいロしょうゆ
(水)	春雨スープ	ごま油 砂糖 すりごま 油 春雨 ラード	牛肉 豚肉	土しょうが 干しいたけ 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 うすロしょうゆ こいロしょうゆ
5日	わかめラーメン	小型コッペパン	牛乳	にんじん コーン 青ねぎ	うすロしょうゆ みりん 中華スープ 鶏がら 塩 コショウ 削り節
(木)	もやしのナムル	ごま油 砂糖	焼き豚 わかめ ハム	緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ 酢
6日	カツカレー	精白米	牛乳	玉ねぎ にんじん	ガーリックパウダー カレールウ
(金)	福神漬け フルーツコンポート	じゃがいも 油 揚げ油 砂糖	鶏肉 ヒレカツ	福神漬け パイン缶 アロエ缶 黄桃缶	ソース 塩 コショウ
9日	赤飯	精白米	牛乳		塩 ごま塩
(月)	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	もち米 小豆 油 片栗粉 砂糖 豆乳プリンタルト	かまぼこ もずく 卵 豆腐 豚肉	えのきたけ 青ねぎ 土しょうが 玉ねぎ	うすロしょうゆ 酒 塩 削り節 塩 コショウ みりん こいロしょうゆ
10日	クリームシチュー	コッペパン	牛乳	玉ねぎ にんじん コーン しめじ	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
(火)	野菜ソテー	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 油	鶏肉 牛乳 生クリーム ベーコン ハム	グリンピース キャベツ にんじん ピーマン	コンソメ 塩 コショウ
11日	ふきと豚肉のきんぴら	精白米	牛乳	ふき水煮 にんじん	みりん 酒 こいロしょうゆ
(水)	ごま風味みそ汁	油 砂糖 ごま油 ねりごま	豚肉 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	洋風鍋	コッペパン	牛乳	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
(木)	セルフツナドッグ	じゃがいも	フランクフルト ベーコン 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	ヤンニョムチキン	精白米	牛乳		塩 コショウ みりん ケチャップ コチュジャン
(金)	わかめスープ	砂糖 片栗粉 揚げ油 ごま油	鶏肉 豚肉 わかめ	キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ	鶏がら うすロしょうゆ 塩 中華スープ コショウ
16日	きびなごの天ぷら 肉団子のスープ	コッペパン	牛乳		
(月)	ミニゼリー	揚げ油 春雨 ごま油	きびなご(小麦粉付き) ミートボール	大根 にんじん チンゲン菜 干しいたけ ミニゼリー(りんご・みかん)	鶏がら 中華スープ 酒 うすロしょうゆ
17日	ひじきごはん	精白米	牛乳	にんじん グリンピース	塩 うすロしょうゆ 酒 出し昆布 削り節
(火)	豚汁	油 砂糖	ひじき 鶏肉 うすあげ 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
	高野豆腐の煮物	砂糖	高野豆腐	にんじん さやいんげん	みりん うすロしょうゆ 塩 削り節
18日	カレーピラフ	精白米	牛乳	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
(水)	スープ ヨーグルト	大麦 油 油	ウインナー 豚肉 卵 ヨーグルト	キャベツ にんじん	鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
19日	ポークビーンズ	コッペパン	牛乳	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
(木)	キャベツとツナのサラダ	じゃがいも 油 砂糖 すりごま ごま油 砂糖	豚肉 ベーコン 大豆 ツナ油漬け	にんじん コーン	塩 酢 こいロしょうゆ
23日	白身魚フライ	コッペパン	牛乳		
(月)	鶏ひき肉のとりみスープ タルタルソース	揚げ油 油 片栗粉 ノンエッグタルタルソース	たらフライ 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 うすロしょうゆ コショウ

★は新献立です

今月の栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(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