



[3月こんだてよてい表]



2026年3月

伊万里市学校給食センター 1

| 日 | こんだて名 | 牛乳 | ざいりょうめいと体の中でのほたらき | | | | | | 調味料 | 栄養価 | | | | |
|---------------|---------------|----|---|-------------|----------------------|------------------|----------------|---|-----------------------------|-------------|---|---------------------------------|------|------|
| | | | あかのなかま | | みどりのなかま | | きいろのなかま | | | 小学校 | 中学校 | | | |
| | | | おもに体をつくるもとになる | | おもに体のちょうしをととのえるもとになる | | おもにエネルギーのもとになる | | | I単位* - kcal | | | | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | たんぱく質g | | | | |
| | | | 魚・肉・大豆 大豆製品 | 牛乳・小魚 海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 きのこ・果実 | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂・種実 | | 脂質 g | | | | |
| | | | | | | | | 塩分 g | | | | | | |
| 2月 | ちらしずし | | | | | 米 | | 混ぜ込みちらしずし | 554 | 672 | | | | |
| | ローストンカツ | | | | | | 油 | | 20.4 | 24 | | | | |
| | 菜の花和え | |  | 菜の花 ほうれん草 | コーン キャベツ | 三温糖 | | しょうゆ | 18.2 | 21.1 | | | | |
| | 春雨汁 | | | チンゲン菜 にんじん | 玉ねぎ しめじ | はるさめ | ごま油 | 酒 しょうゆ 塩 昆布だし かつおだし | 2.6 | 3.2 | | | | |
| 3月 | ごはん | | | | | 米 | | | 617 | 753 | | | | |
| | 鶏肉のコーンマヨネーズ焼 | | | | | 鶏肉 | | クリームコーン | パン粉 | エッグケア | 酒 塩 ガーリックパウダー | 24.9 | 28.3 | |
| | ごま酢和え | | | | | かにかまぼこ | | ほうれん草 | きゅうり キャベツ 枝豆 | 三温糖 | ごま | りんご酢 しょうゆ | 24.7 | 25.9 |
| | 野菜たっぷりみそ汁 | | | | | 豆腐 みそ | | にんじん ごぼう ねぎ | だいこん | こんにゃく | ごま油 | 煮干しだし | 2.0 | 2.5 |
| 4月 | ごはん | | | | | 米 | | | 574 | 771 | | | | |
| | 子持ちししゃもフライ | | | | | 子持ちししゃもフライ | | | | 油 | | 26 | 34.1 | |
| | パンパンジーサラダ | | | | | ささみ水煮 | | にんじん | もやし きゅうり しょうが | 三温糖 | ねりごま ラー油 | 酢 しょうゆ | 18.7 | 23.0 |
| | 八宝菜 | | | | | 豚肉 いか えび | | にんじん 絹さや | 玉ねぎ たけのこ 白菜 しいたけ | 三温糖 でんぶん | ごま油 油 | 塩 こしょう 酒 がらスープ しょうゆ オイスターソース | 1.7 | 1.9 |
| 5月 | 黒米ごはん | | | | | 米 黒米 | | | | | | 581 | 655 | |
| | 焼肉 | | | | | 豚肉 赤みそ | | | しょうが にんにく りんごピューレ 玉ねぎ | 三温糖 でんぶん | ごま油 | 酒 みりん しょうゆ トウバンジャン | 24.9 | 28.4 |
| | マカロニサラダ | | | | | まぐろ水煮 | | | きゅうり キャベツ コーン | マカロニ | エッグケア | 塩 こしょう | 19.4 | 16.0 |
| | てまり麩のすまし汁 | | | | | 豆腐 わかめ | | にんじん ねぎ | 白菜 玉ねぎ えのきたけ | てまり麩 | | 塩 しょうゆ かつおだし 昆布だし | 1.7 | 1.8 |
| 6月 | ごはん | | | | | 米 | | | | | | 671 | | |
| | 手作りハンバーグ | | | | | 牛肉 豚肉 | | | 玉ねぎ にんにく | パン粉 三温糖 | | 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース | 26.7 | |
| | キャベツとパプリカのサラダ | | | | | ロースハム | | | きゅうり キャベツ パプリカ | 三温糖 | オリーブ油 | 酢 塩 こしょう | 23.5 | |
| ほうれん草のクリームスープ | | | | | ベーコン いんげんペースト | 牛乳 スkimミルク | にんじん ほうれん草 | 玉ねぎ しめじ | じゃがいも | 油 | 野菜ブイヨン 塩 こしょう とろけるクリームシチュー | 2.4 | | |
| 9月 | ごはん | | | | | 米 | | | | | | 589 | 748 | |
| | しゅうまい | | | | | しゅうまい | |  | | | | | 24.1 | 28.7 |
| | チンジャオロースー | | | | | 豚肉 | | ピーマン | にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ | 三温糖 でんぶん | ごま油 | 酒 オイスターソース しょうゆ | 20.1 | 22.8 |
| 中華スープ | | | | | ベーコン | | にんじん チンゲン菜 | コーン クリームコーン 玉ねぎ | | ごま油 | 塩 こしょう しょうゆ がらポン | 1.3 | 1.7 | |
| 10月 | ごはん | | | | | 米 | | | | | | 605 | 744 | |
| | サーモンフライ | | | | | サーモンフライ | | | | | 油 | | 26.0 | 30.1 |
| | ささみのごま和え | | | | | ささみ水煮 | | にんじん | きゅうり もやし | 三温糖 | ごま | しょうゆ | 19.3 | 20.7 |
| まるやかTTみそ汁 | | | | | 厚揚げ みそ 豆乳 | | ねぎ | 玉ねぎ えのきたけ | じゃがいも | | | 煮干しだし | 1.7 | 2.1 |
| 11月 | 麦ごはん | | | | | 米 精麦 | | | | | | 632 | 763 | |
| | 卵焼き | | | | | たまごやきあまくち | | | | | | | 22.8 | 26.6 |
| | 梅ひじきふりかけ | | | | | ひじき きざみどり | | | 乾燥かりかり梅 | 三温糖 | ごま | しょうゆ みりん | 23.6 | 25.3 |
| じゃがいものそぼろ煮 | | | | | 鶏肉 さつま揚げ | | にんじん 絹さや | 玉ねぎ | じゃがいも 三温糖 | 油 | みりん 酒 しょうゆ かつおだ し | 2.1 | 2.7 | |
| 12月 | ごはん | | | | | 米 | | | | | | 539 | 680 | |
| | 赤魚の味噌だれかけ | | | | | 赤魚 赤みそ | | | しょうが | 三温糖 | 油 ごま | 酒 | 26.4 | 30.3 |
| | おかか和え | | | | | かつお節碎片 | | にんじん ほうれん草 | もやし キャベツ | 三温糖 | | しょうゆ | 16.0 | 17.3 |
| のっぺい汁 | | | | | 鶏肉 豆腐 油揚げ | | にんじん ねぎ | だいこん しいたけ ごぼう | さといも こんにゃく でんぶん | |  | かつおだし 昆布だし みりん 酒 しょうゆ 塩 | 1.6 | 2.1 |

使用食材について こちらの6点の食材は、卵不使用のものを使用します。・エッグケア（マヨネーズ） ・ちくわ ・さつま揚げ ・ロースハム ・ベーコン ・かまぼ

※献立表ではマヨネーズをエッグケア、鶏がらをがらポンと表記しています。

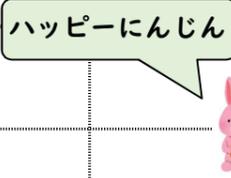
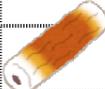


[3月こんだてよてい表]



2026年3月

伊万里市学校給食センター 2

| 日 | こんだて名 | 牛乳 | ざいりょうめいと体の中でのほたらき | | | | | | 調味料 | 栄養価 | |
|---------|---------------|----------------------|---|---|--|--------------------|----------------|--|------|------------|-----|
| | | | あかのなかま | | みどりのなかま | | きいろのなかま | | | 小学校 | 中学校 |
| | | | おもに体をつくるものになる | | おもに体のちょうしをととのえるものになる | | おもにエネルギーのものになる | | | I初値 - kcal | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | たんぱく質 g | |
| | | | 魚・肉・大豆 大豆製品 | 牛乳・小魚 海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 きのこ・果実 | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂・種実 | | 脂質 g | |
| | | | | | | | | 塩分 g | | | |
| 13 金 | 麦ごはん | | | | | 米 精麦 | | | 634 | 807 | |
| | ポークカレー | 豚肉 |  | にんじん トマト | 玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく りんごピューレ | じゃがいも | 油 | しょうゆ カレールーフレーク ケチャップ ウスターソース | 23.3 | 28.7 | |
| | ごぼうと蓮根のサラダ | ロースハム | | にんじん | れんこん きゅうり ごぼう | 三温糖 | ごま油 | 塩 酢 | 21.8 | 26.2 | |
| | | | | | | | | | 2.3 | 3.0 | |
| 16 月 | ごはん | | | | | 米 | | | 564 | 734 | |
| | 豚肉のはちみつ醤油炒め | 豚肉 | | | 玉ねぎ にんにく | でんぷん はちみつ | 油 | 酒 しょうゆ | 25.6 | 31.2 | |
| | 小松菜のアーモンド和え | 油揚げ | | こまつな にんじん | もやし | 三温糖 | アーモンド | しょうゆ | 18.3 | 21.7 | |
| | はんぺんのお吸い物 | はんぺんお椀種白 はんぺんお椀種紅 | | ねぎ にんじん | 白菜 玉ねぎ えのきたけ | | | 塩 しょうゆ 酒 かつおだし 昆布だし | 1.8 | 2.4 | |
| 17 火 | ごはん | | | | | 米 | | | 671 | 857 | |
| | 手作りハンバーグ | 牛肉 豚肉 |  | | 玉ねぎ にんにく | パン粉 三温糖 | | 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース | 26.7 | 33.2 | |
| | キャバツとパプリカのサラダ | ロースハム | | | きゅうり キャベツ パプリカ | 三温糖 | オリーブ油 | 酢 塩 こしょう | 23.5 | 28.4 | |
| | ほうれん草のクリームスープ | いんげんパースト ベーコン | 牛乳 スキムミルク | にんじん ほうれん草 | 玉ねぎ しめじ | じゃがいも | 油 | 野菜ブイヨン 塩 こしょう とろけるクリームシチュー | 2.4 | 3.2 | |
| 18 水 | 麦ごはん | | | | | 米 精麦 | | | 589 | 732 | |
| | 揚げ鶏の甘酢あん | 鶏肉 | |  | 玉ねぎ パプリカ しいたけ しょうが | でんぷん 三温糖 | 油 ごま油 | 塩 酒 酢 しょうゆ ケチャップ ウスターソース | 20.7 | 24.5 | |
| | きんぴらごぼう | 郷土料理 | | にんじん いんげん | ごぼう しょうが | 三温糖 こんにゃく | ごま ごま油 油 | 酒 みりん しょうゆ | 20.8 | 24.4 | |
| | もずくスープ | かにかまぼこ | もずく | にんじん チンゲン菜 | 玉ねぎ しめじ | | ごま油 | 酒 塩 こしょう たらこ しょうゆ | 1.7 | 1.8 | |
| 19 木 | ごはん | | | | | 米 | | | 550 | 730 | |
| | ちくわの磯辺揚げ | ちくわ | あおのり | |  | 小麦粉 でんぷん | 油 | | 20.9 | 26.9 | |
| | ミネラルたっぷりサラダ | 大豆 | 細きり茎わかめ | にんじん | キャベツ ごぼう コーン | 三温糖 油 | ごま | しょうゆ 酢 塩 | 16.3 | 19.9 | |
| | 時短みそ汁 | たまご 油揚げ みそ | わかめ | ねぎ | 白菜 えのきたけ | | | 煮干しだし | 2.3 | 3 | |
| 23 月 | 麦ごはん | | | | | 米 精麦 | | | 661 | 858 | |
| | タコスライスの具 | 牛肉 豚肉 |  | トマト | 玉ねぎ | | 油 | カレー粉 野菜ブイヨン チリパウダー ウスターソース ケチャップ 塩 | 26.7 | 33.3 | |
| | ポテトサラダ | ロースハム | | にんじん | きゅうり | ポテトサラダベース じゃがいも | エッグケア | りんご酢 こしょう | 26.5 | 32.4 | |
| | 鶏肉と野菜のスープ | 鶏肉 | | ほうれん草 | だいこん 玉ねぎ しょうが にんにく | | | 酒 しょうゆ 塩 たらこ | 1.8 | 2.5 | |

★塩・こしょう・しょうゆは記入がなくても味の調整のために使用することがあります。また、天候等により野菜の種類が変更になる場合があります。

※3月の行事食※



- ・ 2日(月)・・・ひなまつり行事食
- ・ 3日(火)・・・募集みそ汁(山代西小6年生)
- ・ 5日(木)・・・卒業お祝い給食
- ・ 10日(火)・・・募集みそ汁(東山代小6年生)
- ・ 13日(金)・・・ハッピーにんじん
- ・ 18日(水)・・・郷土料理
- ・ 19日(木)・・・募集みそ汁(牧島小5年生)

※ 6日(金) 中学校・義務教育学校卒業式
(中学校・義務教育学校の給食はありません。)

※ 17日(火) 小学校卒業式
(小学校の給食はありません。)
(義務教育学校の給食があります。)

