

3月 給食献立表

令和8年
給食回数14回

飛鳥学園

日	曜	献立名	赤の食べ物(おもに血・肉・骨になるもの)		緑の食べ物(おもに体の調子をとのえるもの)		黄の食べ物(おもに働く力になるもの)		備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも	油脂・種実類	
2	月	クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン		
		カレーグラタン	ふたひきにく	チーズ	ブロッコリー	たまねぎ しめじ なす えだまめ	マカロニ ルウ	あぶら	
		ポトフ	ウインナー		にんじん	キャベツ	じゃがいも		
		しゅわしゅわゼリーポンチ					ゼリー サイダー		
3	火	菜の花ちらしずし 牛乳	えび たまご	牛乳	にんじん なばな	しいたけ	ごはん さとう	あぶら	上巳の節句 (ひなまつり) の献立
		愛知のれんこんつくね	とりにく			れんこん たまねぎ しょうが	さとう		
		よしのじる	とうふ とりにく		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	かたくりこ		
		とびませんべい					とびませんべい		
4	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		前期課程は塩or梅 後期課程は塩or梅 orチリ味です。 どれかあたるかは お楽しみ♪
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ もやし しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	
		たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあん		ごま	
		みそおでん	ちくわ なまあげ うずらたまご みそ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	さいも さとう		
5	木	せきはん 牛乳 お祝いデザート		牛乳			もちごめ あずき デザート	ごま	9年給食終了
		とびうおのからあげ	とびうお			しょうが	かたくりこ	あぶら	
		おかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし	さとう		
		白みそしる	とうふ ぶたにく みそ	わかめ	みずな	だいこん たまねぎ えのき だけ ねぎ	しろいんげんまめ		
9	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		卒業後にそれぞれの 未来に向かって とびたつ9年生を お祝いで「とびう お」の給食です。
		愛知の野菜はるまき	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	こむぎこ	あぶら	
		ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし しょうが	さとう	ごまあぶら	
		マーボー豆腐	とうふ だいず ぶたひきにく みそ			たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが	さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	
10	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		お魚 チャレンジデー ～さわら～
		さわらのてりやき	さわら				さとう		
		いそかあえ		のり	こまつな	もやし	さとう		
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやえんどう	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	
11	水	ハヤシライス 牛乳	ぎゅうにく みそ	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ たもぎ だけ	むぎごはん こむぎこ	あぶら バター	
		まめまめサラダ	だいず ハム			えだまめ コーン きゅうり	さとう	マヨネーズ	
		いちご				いちご			
12	木	パイタンラーメン 牛乳	ぶたにく うずらたまご なた	牛乳		にんにく キャベツ もやし きくらげ ねぎ	ちゅうかめん		
		ぎょうざのあまずあんかけ	ぶたにく			たまねぎ しょうが キャベツ	さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	
		わかめサラダ		わかめ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら	
13	金	うめちりごはん 牛乳		しらすほし 牛乳		うめ	ごはん		
		かき揚げ	えび		かぼちゃ みつば	たまねぎ	さつまいも こむぎこ	あぶら	
		かんとりに	がんもどき なまあげ うずらたまご	こんぶ		だいこん こんにやく	さいも さとう		
		ココアプリン		牛乳			プリンのもと		
16	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		いわしのはちょうみそに	いわし みそ			ねぎ	さとう		
		じゃがいものあおななえ			だいこんぼ	コーン	じゃがいも	バター	
		ちくぜんに	とりにく うずらたまご なまあげ		にんじん	たけのこ こんにやく ごぼう しいたけ えだまめ	さとう	あぶら	
17	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		ぎゅうにくコロッケ	ぎゅうにく			たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	
		みつばのあえもの	ささみ みそ		みつば	ごぼう きゅうり	さとう	ごま マヨネーズ	
		だいずのいそに	まぐるあぶらづけ だいず	ひじき	にんじん いんげん	こんにやく コーン	さとう		
18	水	とりそぼろどん 牛乳	とりひきにく たまご	牛乳	こまつな	たまねぎ しょうが	ごはん さとう	あぶら	
		なめこじる	みそ	わかめ		だいこん たまねぎ なめこ えのき だけ ねぎ	しろいんげんまめ		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		いちご パナナ バイン	さとう		
19	木	ごはん 牛乳 いちごゼリー		牛乳		いちご	ごはん ゼリーのもと		
		えびのチリソースに	えび			にんにく しょうが たまねぎ	さとう こむぎこ	あぶら	
		きりぼしパンパンジー	ささみ			きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま	
		わかめスープ		わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ だいこん しいたけ	マロニー	ごまあぶら	
23	月	てづくりメロンパン 牛乳		牛乳			パン さとう ホットケーキミックス	バター	
		ひじきサラダ	まぐるあぶらづけ	ひじき		キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ たもぎ だけ	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今日の平均栄養価) 前期課程：エネルギー621kcal、たんぱく質14.9%、脂質28.3%

後期課程：エネルギー771kcal、たんぱく質14.3%、脂質25.8%