


# 3月こんだてよていひょう

令和8年3月  
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価					
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小	中			
2(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			こめ		652	773	kcal			
	いわてたんかくぎゅうのハンバーグ	ぎゅうにく	ぶたにく		たまねぎ	パンこ	さとう	23.8	26.4	g			
	のりあえ	<b>卒業・修了祝い献立</b>		のり	こまつな	はくさい	キャベツ	21.4	22.1	g			
	めかぶのスープ	とうふ	めかぶ	にんじん	えのきたけ	じゃがいも		2.1	2.4	g			
	おいおいケーキ	とうにゅう			イチゴ	さとう	こめこ	みずあめ					
3(火)	こくとうパン / 牛乳		牛乳	<b>毎月3日は「かまいし カミカミデー」</b>		パン	こくとう	536	661	kcal			
	とりのハーブやき	とりにく		バジル	にんにく	たまねぎ		29.3	37.2	g			
	ひじきのサラダ		ひじき	にんじん きピーマン	キャベツ	えだまめ	さとう	ごまあぶら	14.5	17.0	g		
	はくさいとホタテのスープ	ホタテ		にんじん	はくさい	だいこん	じゃがいも	2.9	3.5	g			
	ミニひなあられ	<b>ひなまつり献立</b>		のり			もちこめ	さとう					
4(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			こめ		551	699	kcal			
	やきぎょうざ (小 中2こ)	ぶたにく	とりにく	にら	キャベツ	たまねぎ	しょうが	さとう	あぶら	21.4 25.6 g			
	だいこんのナムルふう			ほうれんそう	だいこん	にんじん		さとう	あぶら	15.6 17.7 g			
	キムチとんじる	ぶたにく	とうふ	にんじん	にら	たまねぎ	えのきたけ	ねぎ	はくさい	にんにく	しょうが	じゃがいも	1.6 1.9 g
5(木)	しよくパン / 牛乳		牛乳			パン		613	741	kcal			
	チリコンカン	ぶたにく	しろいんげんまめ	にんじん	トマト	にんにく	たまねぎ	マッシュルーム	かたくりこ	あぶら	26.8 31.8 g		
	グリーンサラダ			ブロッコリー	えだまめ	キャベツ	きゅうり		あぶら	21.0 24.1 g			
	コーンスープ	ベーコン		にんじん	ほうれんそう	しめじ	たまねぎ	とうもろこし	じゃがいも	3.2 4.0 g			
6(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			こめ		610	797	kcal			
	コーンとだいずのかりかりメンチカツ	とりにく				とうもろこし	たまねぎ	さとう	あぶら	24.6 31.0 g			
	キャベツのふくめに (さけフレークいり)	サクラマス		にんじん	キャベツ	たまねぎ		こんにゃく	さとう	かたくりこ	20.7 25.8 g		
	にらたまじる	たまご		にら	にんじん	ほししいたけ	えのきたけ	じゃがいも	かたくりこ	1.8 2.2 g			
9(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			こめ		521	639	kcal			
	いわしのレモンしょうゆに	いわし			レモン	にんにく	しょうが	さとう	こめこ	23.3 26.1 g			
	ほうれんそうのなっとうあえ	なっとう	チーズ	にんじん	ほうれんそう	もやし		さとう		13.2 13.9 g			
	じゃがいものみそしる	みそ			キャベツ	だいこん	しめじ	ねぎ	じゃがいも	1.9 2.1 g			
10(火)	しよくパン / 牛乳		牛乳			パン		570	666	kcal			
	ぶたにくのソテートマトソースがけ	ぶたにく		トマト	たまねぎ	にんにく		さとう	あぶら	28.2 31.5 g			
	イタリアンサラダ			ブロッコリー	あかピーマン	キャベツ	きゅうり			23.4 25.1 g			
	ポトフ	とりにく		にんじん	パセリ	だいこん	たまねぎ	しめじ	じゃがいも	2.5 3.1 g			
11(水)	きゅうきゅうカレー / 牛乳	<b>防災給食</b>		にんじん	とうもろこし	たまねぎ	しめじ	こめ	じゃがいも	507 552 kcal			
	しおこうじチキンカツ	とりにく						パンこ	あぶら	17.0 20.7 g			
	わかめとコーンのサラダ		わかめ		きゅうり	だいこん	とうもろこし			26.6 28.0 g			
	オレンジ				オレンジ					1.9 2.1 g			
12(木)	よこわりコッパパン / 牛乳		牛乳			パン		682	805	kcal			
	ホットドッグふうハンバーグ	とりにく	ぶたにく	トマト	たまねぎ	にんにく	しょうが	さとう	かたくりこ	あぶら	30.3 34.7 g		
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	とうもろこし		じゃがいも		27.5 30.9 g			
	パスタいりクリームスープ	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	キャベツ	しめじ	スパゲティ	こめこ	バター	2.9 3.5 g		
13(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			こめ		565	734	kcal			
	きんぴらにくだんご (小2こ 中3こ)	とりにく	ぶたにく	にんじん	ごぼう	たまねぎ	にんにく	さとう	ごまあぶら	22.0 27.3 g			
	さけじゃが	さけ		にんじん	たまねぎ	えだまめ		さとう	じゃがいも	こんにゃく	かたくりこ	あぶら	16.6 20.0 g
	さんりくわかめのみそしる	とうふ	みそ	わかめ	にんじん	だいこん	キャベツ	ねぎ			1.9 2.3 g		

※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。

※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。

※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表 (対象者のみ配付) での確認をお願いします。

(「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。)