

令和8年3月分 献立表

(※都合により献立を変更する場合があります)

西尾市学校給食センター

日曜	献立名 【】業者配送デザート	主な材料とその働き (木字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						栄養価		
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
2月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		680 810	21.0 25.1	
	はるま 春巻き	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら			
	ホイコーロー	ぶたにく みそ		にんじん ビーマン	キャベツ ねぎのこ しょうが にんにく	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら			
	ちゅうかふう 中華風コーン卵スープ	チキンハム たまご		にんじん	たまねぎ しいたけ とうもろこし はくさい	でんぶん				
3火	すめし 酢飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ さとう		664 788	19.9 23.2	
	ごもく 五目ちらし寿司の具	あぶらあげ ツナ		にんじん	ねぎのこ しいたけ	さとう				
	わふう 和風クロquette			にんじん	れんこん	じゃがいも こむぎこ パンこ こめこ でんぶん さとう	あぶら			
	ふたまた汁	とうふ かまぼこ		はねぎ	だいこん えのきたけ はくさい	しらたまふ				
ミニももゼリー					もも	さとう				
4水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		660 804	25.6 28.4	
	とり からあげ 鶏の唐揚げ(小中2個)	とりにく				でんぶん パンこ さとう	あぶら			
	いそ ツナ磯サラダ	ツナ	ひじき		きゅうり キャベツ とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ			
	なまあ 生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	はねぎ	だいこん はくさい なめこ					
【さくらのジュレ】(中学校)	ちゅうがっこう					さとう				
5木	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		673 822	29.1 34.8	
	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	じゃがいも さとう				
	ほうれん草オムレツ	たまご		ほうれん草		さとう でんぶん				
	こまつな 小松菜とキャベツのレモンあえ			こまつな にんじん	キャベツ レモン	さとう	オリーブオイル			
6金	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		704 (小学校)	24.8 (小学校)	
	カレーソース	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	カレールー				
	コーンサラダ				キャベツ とうもろこし きゅうり		コーンクリーミー ドレッシング			
	とうにゅう 豆乳ココアカップケーキ	とうにゅう				ホットケーキミックス こめこホットケーキミックス さとう	とうにゅうバター			
9月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		703 806	25.1 28.3	
	こも 子持ちししゃもの香味だれかけ			ししゃも	はねぎ	にんにく	こむぎこ さとう でんぶん			あぶら ごまあぶら
	しょうちゅうび (小中2尾)									
	あおな 青菜あえ			だいこんば	キャベツ きゅうり					
ぶたじる 豚汁	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん こんにやく						
10火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		610 773	20.8 26.0	
	ウインナーカレーピラフの具	ウインナー		ビーマン	たまねぎ とうもろこし		あぶら			
	まぐろメンチカツ	まぐろ			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら			
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	マカロニ				
11水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		669 801	27.6 32.8	
	いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう でんぶん				
	ごまひじきあえ		ひじき		キャベツ きゅうり とうもろこし		ごま			
	おやこに 親子煮	とりにく たまご かまぼこ		にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう				
12木	こがた 小型ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		650 763	22.0 25.6	
	ナポリタンスパゲッティ	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ さとう	あぶら			
	ミニウインナードッグ	ソーセージ				こむぎこ さとう でんぶん	あぶら			
	ポテトサラダ				きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ			

令和8年3月分 献立表

(※都合により献立を変更する場合があります)

西尾市学校給食センター

日曜	献立名 【】業者配送デザート	主な材料とその働き (赤字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
13 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		655 804	22.4 27.9
	ハンバーグのおろしソース	とりにく ぶたにく		トマト	だいこん たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ラード ごま		
	みずな 水菜のツナサラダ	ツナ		にんじん	だいこん みずな		ノンエッグ マヨネーズ		
	はる 春キャベツのみそ汁	なまあげ みそ			たまねぎ キャベツ	じゃがいも			
16 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		661 796	22.2 26.6
	はんぺんの磯辺揚げ	はんぺん	あめ			てんぷらこ こめこ	あぶら		
	ひじきと豆のサラダ	だいず	ひじき		キャベツ とうもろこし	ひよこまめ あおえんどう あかいんげんまめ	ごまクリーム ドレッシング		
	けんちん汁	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも	ごまあぶら		
17 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		655 784	18.8 23.2
	キラキラチキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも カレールウ			
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイン もも ぶどう	さとう			
	ふくじんづ 福神漬け			しそ	だいこん かり なす れんこん きゅうり しょうが なたまめ				
18 水	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		659 830	23.7 29.2
	にくだんご 肉団子のケチャップ炒め	とりにく			たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら		
	しょうやく 小(約4~5個、中約6個)			にんじん	キャベツ きゅうり		コールスロー ドレッシング		
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ ベジマールソース	バター		
19 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		822 (中学校)	26.1 (中学校)
	やさいい 野菜入りしゅうまい(中3個)	とりにく ぶたにく		にんじん ほうれんそう とうもろこし たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう でんぶん	ラード			
	パンサンスー			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		
	マーボー大根	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ おけのこ だいこん しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら		
23 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		818 (中学校)	31.5 (中学校)
	ごもくあつや たまご 五目厚焼き玉子	たまご とりにく		ほうれんそう にんじん	しいたけ おけのこ	さとう			
	チーズ入りおかかあえ	かつおぶし	チーズ	ほうれんそう	キャベツ	さとう			
	にく 肉じゃが	ぶたにく なまあげ はんぺん		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう			

★星型にんじんが入っています



毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。
家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。



基準値 上段 小学校	650	21~32
下段 中学校	830	26~42

給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。

皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わります。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。





