



令和8年 3月 献立表



2026年

目標：作ってくれた人の気持ちや工夫を考えて食べましょう

中央区立明石小学校

日	献立	おもな使用食品の働き			エネルギー たんぱく質
		エネルギーの もとになる	体をつくる もとになる	体の調子を整える もとになる	
2月	ターメリックライス クリスピーチキン ミネストローネ みかん 牛乳 <small>リクエスト</small>	米 小麦粉 コーンフレーク 油 じゃがいも	鶏肉 ベーコン 牛乳	パセリ にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト缶 キャベツ こまつな みかん	667 kcal 25.2 g
3月 火	【季節の料理：の節句】ひなちらし ししゃもの天ぷら すまし汁 桃ゼリー 牛乳 <small>季節</small>	米 さとう 油 小麦粉	竹輪 卵 ししゃも たら 寒天 豆腐 はんぺん 牛乳	椎茸 にんじん れんこん かんぴょう いんげん はくさい 大根 ねぎ 桃缶	590 kcal 22.8 g
4月 水	ガーリックトースト クリームシチュー ビーンズサラダ 牛乳	食パン バター じゃがいも 油 小麦粉 クルトン さとう	鶏肉 ひよこ豆 ツナ 牛乳	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	592 kcal 26.0 g
5月 木	ビビンバ わかめスープ 開口笑 牛乳	米 油 さとう ごま油 ごま 小麦粉 バター	豚肉 わかめ 豆腐 卵 牛乳	にんにく こまつな もやし にんじん えのき ねぎ だいこん	691 kcal 23.9 g
6月 金	ごはん お好み焼き風卵焼き 野菜のしょうがじょうゆかけ すいとん 牛乳	米 油 さとう でんぷん じゃがい 薄力粉	豚肉 あおのり 卵 牛乳	キャベツ はくさい もやし にんじん しょうが だいこん ねぎ	594 kcal 24.2 g
9月	【かみかみ献立】みそラーメン 青のりビーンズポテト みかん 牛乳 <small>30分</small>	蒸し中華めん 油 ごま ごま油 でんぷん じゃがいも	豚肉 大豆 あおのり 牛乳	しょうが にんにく 人参 キャベツ もやし ねぎ コーン缶 みかん	593 kcal 27.2 g
10月 火	ごはん てりやきつくね マカロニサラダ みそ汁 牛乳 <small>セレクト</small>	米 パン粉 さとう マカロニ	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ 牛乳	たまねぎ キャベツ 人参 コーン缶 だいこん こまつな	637 kcal 28.1 g
11月 水	ミルクパン 魚のムニエルオレガノソース ヌードルスープ ミルメーク 牛乳	ミルクパン 油 小麦粉 สปาゲティ じゃがいも	たら 豚肉 牛乳 ウィンナー	たまねぎ マッシュルーム にんにく 人参 しめじ コーン缶 ブロッコリー	586 kcal 33.2 g
12月 木	【地産地消：ねぎ】あんかけ炒飯 白菜の華風甘酢 なるとスープ 牛乳 <small>ホワイトDAY</small>	米 油 ごま油 ごま さとう でんぷん はるさめ	豚肉 いか 大豆 鶏肉 卵 豆腐 なると 牛乳	たまねぎ しょうが チンゲン菜 たけのこ はくさい にんじん ねぎ	586 kcal 24.8 g
13月 金	【たべようやさい350】 チキンライス スペイン風オムレツ キャベツスープ ホワイトゼリー 牛乳	米 油 じゃがいも さとう	鶏肉 大豆 寒天 ベーコン 卵 乳酸菌飲料 牛乳	たまねぎ にんにく マッシュルーム 人参 キャベツ こまつな	599 kcal 23.8 g
16月	ごはん 揚げ餃子 野菜のナムル 広東スープ 牛乳	米 ぎょうざの皮 ごま油 小麦粉 油 さとう ごま	豚肉 大豆 豆腐 牛乳	にんにく しょうが 葱 キャベツ もやし なら こまつな 人参 白菜	595 kcal 21.6 g
17月 火	フレンチトースト スコッチブロス スティック野菜 牛乳	食パン さとう じゃがいも 油 押麦 ごま	卵 鶏肉 牛乳 ベーコン	たまねぎ セロリ 大根 にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり	585 kcal 24.0 g
18月 水	カレーライス キャベツともやしのサラダ りんごゼリー 牛乳	米 じゃがい 油 さとう	豚肉 アガー 牛乳	玉葱 人参 生姜 もやし にんにく キャベツ コーン缶 りんごジュース	639 kcal 18.2 g
19月 木	【郷土料理の日：岐阜県】たぬきうどん 五平餅 野菜とひじきの和え物 牛乳	うどん 油 小麦粉 でんぷん ごま 米 もち米 さとう ごま	豚肉 かまぼこ あおのり ひじき 牛乳	ねぎ にんじん 白菜 もやし こまつな しいたけ コーン缶 にんにく	605 kcal 20.5 g
23月	祝！ お赤飯 鶏のから揚げ お浸し 祝い碗 みかん 牛乳	米 もち米 ごま でんぷん 油 さとう 麩	あずき 鶏肉 豆腐 牛乳	しょうが にんにく 葱 こまつな もやし 人参 白菜 えのき みかん	656 kcal 26.8 g

*都合により献立内容を変更する場合があります

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量（小学校）

	エネルギー							ビタミン				食物繊維
	エネルギー	たん白質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	A・2	B1・2	B2・2	C・2	
3月分平均	618	15.9	29.1	2.2	322	87	2.1	282	0.33	0.53	30	5.6
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

