



# 令和8年 3月 学校給食献立表

♡自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♡

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
2	月	ごはん				米			581	767	
		牛乳		牛乳							
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油			酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)
		ボン酢あえ			こまつな ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	砂糖				しょうゆ ポン酢
		清見オレンジ			清見オレンジ						
3	火	かきまぜすし	油揚げ えび		にんじん	干しいたけ ごぼう	米 砂糖		酒 こんぶ風味調味料 酢 しょうゆ かつお風味調味料	580	769
		牛乳		牛乳							
		菜の花あえ			ほうれんそう なばな にんじん	キャベツ コーン	砂糖	なたね油	酢 しょうゆ		
		野菜70gのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん			こんぶ(だし) 煮干し(だし)		
		しょうゆ豆 ひなあられ(小学校・中学校)	しょうゆ豆				ひなあられ				
4	水	和三盆揚げパン				パン 和三盆糖	なたね油		579	799	
		牛乳		牛乳							
		豚肉とビーフンのスープ	豚肉 すまき(鶏卵なし)		チンゲンサイ にんじん	はくさい きくらげ たまねぎ	ビーフン	なたね油			酒 ガラスープ しょうゆ 中華風調味料 チキンコンソメ
		にんじんとパセリのツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ レモン	砂糖	オリーブ油 なたね油			酢
		角チーズ(中学校)		チーズ							
5	木	ごはん				米			696	887	
		牛乳		牛乳							
		さばのしょうが焼き	さば			しょうが					しょうゆ みりん 酒
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	ごま			しょうゆ
		かきたま汁	鶏卵 すまき(鶏卵なし)		ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	でんぷん	こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ	31.1	38.1	
		いちごクレープ(小学校・中学校)				いちごクレープ					
6	金	カレーライス	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも でんぷん	なたね油	白ワイン カレールウ トマトケチャップ チャツネ ウスターソース ビーフコンソメ カレー粉	627	879
		牛乳		牛乳							
		アスパラガスサラダ			グリーンアスパラガス	きゅうり キャベツ コーン レモン	砂糖	オリーブ油 なたね油	酢 しょうゆ		
		小魚アーモンド(中学校)		煮干し				アーモンド			
9	月	わかめごはん		わかめ			米		630	838	
		牛乳		牛乳							
		鶏肉の米粉揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん 米粉	なたね油			しょうゆ 酒
		いそかあえ		のり	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし					しょうゆ ポン酢
		けんちん汁	豆腐 油揚げ ちくわ (鶏卵なし)		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう		しょうゆ みりん こんぶ(だし) 煮干し(だし)			
10	火	ごはん				米			608	767	
		牛乳		牛乳							
		いわしのおかか煮	いわしのおかか煮								
		ごまあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま			しょうゆ
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	煮干し(だし) こんぶ(だし)			
11	水	ミルクパン(小学校・中学校)				ミルクパン			621	817	
		牛乳		牛乳							
		チキンときのこのクリームスパゲティ	鶏肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	スパゲティ 小麦粉	なたね油 オリーブ油 バター			白ワイン チキンコンソメ スープストック ビーフコンソメ ポタージュ粉末
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ レタス きゅうり コーン	砂糖	なたね油 オリーブ油			酢 しょうゆ
		オレンジ			オレンジ						
12	木	ハヤシライス	牛肉 豚肉		にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	米 麦 砂糖 小麦粉	なたね油	赤ワイン ハヤシルウ トマトピューレー トマトケチャップ ビーフコンソメ ウスターソース ドミグラスソース	617	818
		牛乳		牛乳							
		ハムサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ レモン	砂糖	オリーブ油 なたね油	酢 しょうゆ		
		清見オレンジ				清見オレンジ					

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。

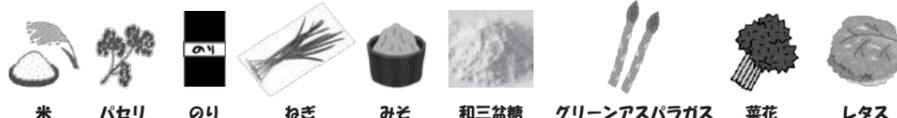
※都合により、献立は変更することがあります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

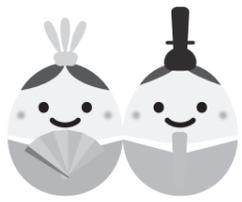
※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。

※東かがわ市の公式サイトでも献立表や給食レシピを公開しています。東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

### 東かがわ市産



米 パセリ のり ねぎ みそ 和三盆糖 グリーンアスパラガス 菜花 レタス



# 令和8年 3月 学校給食献立表

♡自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♡

東かがわ市給食センター

かみかみデー

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
13	金	ごはん 牛乳 鮭のごま照り焼き 大豆とひじきの煮物 キャベツのみそ汁 あじつけのり(小学校・中学校)	魚・肉・卵・豆・豆製品 鮭 豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳・小魚・海藻 牛乳 ひじき わかめ のり	緑黄色野菜 にんじん さやいんげん ねぎ	その他の野菜・きのこ・果物 しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ	穀類・いも類・砂糖 米 ごんにゃく 砂糖	油脂・種実 ごま なたね油	しょうゆ 酒 みりん 酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	594	781
16	月	マーボーどんぶり 牛乳 もやし中華サラダ オレンジ	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	ねぎ にんじん にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり オレンジ	米 麦 砂糖 でんぷん 砂糖	なたね油 ごま油 ごま	中華風調味料 しょうゆ 酒 トマトケチャップ オイスターソース 酢 しょうゆ	612	813
17	火	ごはん 牛乳 ししゃものいそべ揚げ おかかこんぶあえ 豚汁	かつお節 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも あおのり しおこんぶ	にんじん ごまつな にんじん ねぎ	はくさい もやし だいこん ごぼう たまねぎ	米 てんぷら粉 さつまいも	なたね油	しょうゆ ポン酢 酒 煮干し(だし)	615	794
18	水	コッペパン 牛乳 ハンバーグトマトソース ポテトと野菜のサラダ エッグフリーマヨネーズ 卵スープ りんご	ハンバーグ	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン きゅうり たまねぎ りんご	パン 砂糖 でんぷん じゃがいも マカロニ でんぷん	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	しょうゆ 赤ワイン トマトケチャップ とんかつソース ドミグラスソース 酢 チキンコンソメ 中華風調味料 ガラスープ しょうゆ	693	884
19	木	ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 菜の花のアーモンドあえ	豚肉 チヌだんご 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう なばな にんじん	しょうが だいこん しめじ キャベツ	砂糖 砂糖	なたね油 なたね油 アーモンド	酒 こんぶ風味調味料 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) 酢 しょうゆ	611	809
23	月	キムチチャーハン 牛乳 野菜のスープ煮 フルーツボンチ	豚肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし) 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん にんじん	しょうが はくさいキムチ セロリ たまねぎ キャベツ パイナップル(缶) 黄桃(缶)	米 砂糖 じゃがいも カクテルゼリー	なたね油 なたね油	しょうゆ 酒 中華風調味料 白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ	590	788



## 1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか?この一年間を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

給食センターホームページに、子どもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。



給食の前に 手をきれいに 洗えましたか?	食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか?	おはしを正しく使う ことができましたか?	よくかんで味わって 食べられましたか?	バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか?	自分に必要な量を 考えて食べるこ とができましたか?	楽しい給食時間を 過ごせましたか?
----------------------------	------------------------------	-------------------------	------------------------	--------------------------------	----------------------------------	----------------------

# 令和8年 4月 学校給食献立表(予定)

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
7	火	わかめごはん 牛乳 肉じゃが おかかこんぶあえ 清見オレンジ	魚・肉・卵・豆・豆製品 豚肉 かつお節	牛乳・小魚・海藻 牛乳 しおこんぶ	緑黄色野菜 にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん ごまつな	その他の野菜・きのこ・果物 しょうが たまねぎ キャベツ 清見オレンジ	穀類・いも類・砂糖 米 じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) しょうゆ ポン酢		
8	水	ミルクパン(小学校・中学校) 牛乳 ミートソーススパゲティ ほうれんそうのアーモンドサラダ キャンディチーズ(中学校)	豚肉 大豆	牛乳	トマト にんじん にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく コーン キャベツ	ミルクパン スパゲティ 小麦粉 砂糖 砂糖	なたね油 オリーブ油 なたね油 アーモンド	赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ 酢 しょうゆ		

献立・材料等は  
予定ですので変更  
することがあります。