



# [ 3月こんだてよい表 ]



2026年3月

伊万里市学校給食センター 1

日	こんだて名	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価	
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校
			おもに体をつくるものになる		おもに体のちょうしをととのえるものになる		おもにエネルギーのもとになる			I単位 - kcal	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質 g	
			魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実		脂質 g	
								塩分 g			
2月	ちらしずし					米		混ぜ込みちらしずし	554	672	
	ローストンカツ	ローストンカツ					油		20.4	24	
	菜の花和え			なの花 ほうれん草	コーン キャベツ	三温糖		しょうゆ	18.2	21.1	
	春雨汁	桜島鶏肉団子		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ しめじ	はるさめ	ごま油	酒 しょうゆ 塩 昆布だし かつおだし	2.6	3.2	
3火	ごはん					米			617	753	
	鶏肉のコーンマヨネーズ焼	鶏肉			クリームコーン	パン粉	エッグケア	酒 塩 ガーリックパウダー	24.9	28.3	
	ごま酢和え	かにかまぼこ		ほうれん草	きゅうり キャベツ 枝豆	三温糖	ごま	りんご酢 しょうゆ	24.7	25.9	
	野菜たっぷりみそ汁	豆腐 みそ		にんじん ごぼう ねぎ	だいこん	こんにゃく	ごま油	煮干しだし	2.0	2.5	
4水	ごはん					米			574	771	
	子持ちししゃもフライ	子持ちししゃもフライ					油		26	34.1	
	パンパンジーサラダ	ささみ水煮		にんじん	もやし きゅうり しょうが	三温糖	ねりごま ラー油	酢 しょうゆ	18.7	23.0	
	八宝菜	豚肉 いか えび		にんじん 絹さや	玉ねぎ たけのこ 白菜 しいたけ	三温糖 でんぶん	ごま油 油	塩 こしょう 酒 がらスープ しょうゆ オイスターソース	1.7	1.9	
5木	黒米ごはん					米 黒米			581	655	
	焼肉	豚肉 赤みそ			しょうが にんにく りんごピューレ 玉ねぎ	三温糖 でんぶん	ごま油	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン	24.9	28.4	
	マカロニサラダ	まぐろ水煮			きゅうり キャベツ コーン	マカロニ	エッグケア	塩 こしょう	19.4	16.0	
	てまり麩のすまし汁	豆腐 わかめ		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ えのきたけ	てまり麩		塩 しょうゆ かつおだし 昆布だし	1.7	1.8	
6金	ごはん					米			671		
	手作りハンバーグ	牛肉 豚肉			玉ねぎ にんにく	パン粉 三温糖		塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	26.7		
	キャベツとパプリカのサラダ	ロースハム			きゅうり キャベツ パプリカ	三温糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう	23.5		
	ほうれん草のクリームスープ	ベーコン いんげんペースト	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ	じゃがいも	油	野菜ブイヨン 塩 こしょう とろけるクリームシチュー	2.4		
9月	ごはん					米			589	748	
	しゅうまい	しゅうまい							24.1	28.7	
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ	三温糖 でんぶん	ごま油	酒 オイスターソース しょうゆ	20.1	22.8	
	中華スープ	ベーコン		にんじん チンゲン菜	コーン クリームコーン 玉ねぎ		ごま油	塩 こしょう しょうゆ がらボン	1.3	1.7	
10火	ごはん					米			605	744	
	サーモンフライ	サーモンフライ					油		26.0	30.1	
	ささみのごま和え	ささみ水煮		にんじん	きゅうり もやし	三温糖	ごま	しょうゆ	19.3	20.7	
	まるやかTTみそ汁	厚揚げ みそ 豆乳		ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも		煮干しだし	1.7	2.1	
11水	麦ごはん					米 精麦			632	763	
	卵焼き	たまごやきあまくち							22.8	26.6	
	梅ひじきふりかけ		ひじき きざみのり		乾燥カリカリ梅	三温糖	ごま	しょうゆ みりん	23.6	25.3	
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 さつま揚げ		にんじん 絹さや	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖 こんにゃく	油	みりん 酒 しょうゆ かつおだし	2.1	2.7	
12木	ごはん					米			539	680	
	赤魚の味噌だれかけ	赤魚 赤みそ			しょうが	三温糖	油 ごま	酒	26.4	30.3	
	おかか和え	かつお節碎片		にんじん ほうれん草	もやし キャベツ	三温糖		しょうゆ	16.0	17.3	
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ ごぼう	さといも こんにゃく でんぶん		かつおだし 昆布だし みりん 酒 しょうゆ 塩	1.6	2.1	

使用食材について こちらの6点の食材は、卵不使用のものを使用します。・エッグケア（マヨネーズ） ・ちくわ ・さつま揚げ ・ロースハム ・ベーコン ・かまぼこ

※献立表ではマヨネーズをエッグケア、鶏がらをがらボンと表記しています。

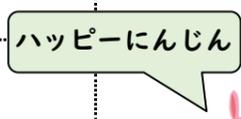


# [ 3月こんだてよてい表 ]



2026年3月

伊万里市学校給食センター 2

日	こんだて名	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのほたらき						栄養価	
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		小学校	中学校
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちょうしをととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		I初値 - kcal	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g	
			魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	脂質 g	
							調味料		塩分 g	
13日 金	麦ごはん					米 精麦			634	807
	ポークカレー	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく りんごピューレ	じゃがいも	油	しょうゆ カレールーフレーク ケチャップ ウスターソース	23.3	28.7
	ごぼうと蓮根のサラダ	ロースハム		にんじん	れんこん きゅうり ごぼう	三温糖	ごま油	塩 酢	21.8	26.2
									2.3	3.0
16日 月	ごはん					米			564	734
	豚肉のはちみつ醤油炒め	豚肉			玉ねぎ にんにく	でんぷん はちみつ	油	酒 しょうゆ	25.6	31.2
	小松菜のアーモンド和え	油揚げ		こまつな にんじん	もやし	三温糖	アーモンド	しょうゆ	18.3	21.7
	はんぺんのお吸い物	はんぺんお椀種白 はんぺんお椀種紅		ねぎ にんじん	白菜 玉ねぎ えのきたけ			塩 しょうゆ 酒 かつおだし 昆布だし	1.8	2.4
17日 火	ごはん					米			671	857
	手作りハンバーグ	牛肉 豚肉			玉ねぎ にんにく	パン粉 三温糖		塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	26.7	33.2
	キャベツとパプリカのサラダ	ロースハム			きゅうり キャベツ パプリカ	三温糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう	23.5	28.4
	ほうれん草のクリームスープ	いんげんパースト ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ	じゃがいも	油	野菜ブイオン 塩 こしょう とろけるクリームシチュー	2.4	3.2
18日 水	麦ごはん					米 精麦			589	732
	揚げ鶏の甘酢あん	鶏肉			玉ねぎ パプリカ しいたけ しょうが	でんぷん 三温糖	油 ごま油	塩 酒 酢 しょうゆ ケチャップ ウスターソース	20.7	24.5
	きんぴらごぼう	<b>郷土料理</b>		にんじん いんげん	ごぼう しょうが	三温糖 こんにゃく	ごま ごま油 油	酒 みりん しょうゆ	20.8	24.4
	もずくスープ	かにかまぼこ	もずく	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しめじ		ごま油	酒 塩 こしょう たらこ しょうゆ	1.7	1.8
19日 木	ごはん					米			550	730
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおりの			小麦粉 でんぷん	油		20.9	26.9
	ミネラルたっぷりサラダ	大豆	細きり茎わかめ	にんじん	キャベツ ごぼう コーン	三温糖 油	ごま	しょうゆ 酢 塩	16.3	19.9
	時短みそ汁	たまご 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	白菜 えのきたけ			煮干しだし	2.3	3
23日 月	麦ごはん					米 精麦			661	858
	タコスライスの具	牛肉 豚肉		トマト	玉ねぎ		油	カレー粉 野菜ブイオン チリパウダー ウスターソース ケチャップ 塩	26.7	33.3
	ポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり	ポテトサラダベース じゃがいも	エッグケア	りんご酢 こしょう	26.5	32.4
	鶏肉と野菜のスープ	鶏肉		ほうれん草	だいこん 玉ねぎ しょうが にんにく			酒 しょうゆ 塩 たらこ	1.8	2.5

★塩・こしょう・しょうゆは記入がなくても味の調整のために使用する場合があります。また、天候等により野菜の種類が変更になる場合があります。

## ※3月の行事食※

- ・ 2日(月)・・・ひなまつり行事食
- ・ 3日(火)・・・募集みそ汁(山代西小6年生)
- ・ 5日(木)・・・卒業お祝い給食
- ・ 10日(火)・・・募集みそ汁(東山代小6年生)
- ・ 13日(金)・・・ハッピーにんじん
- ・ 18日(水)・・・郷土料理
- ・ 19日(木)・・・募集みそ汁(牧島小5年生)



※ 6日(金) 中学校・義務教育学校卒業式  
(中学校・義務教育学校の給食はありません。)

※ 17日(火) 小学校卒業式  
(小学校の給食はありません。)  
(義務教育学校の給食があります。)

