



令和8年(2026年) 3月 学校給食予定献立表



※ 毎日牛乳が付きます。

高野町学校給食センター

日	曜日	献立名	使用する食品				アレルギー表示対象品 【特定原材料】 えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
			赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	調味料他		小学校	中学校
			おもにからだをつくる もとなるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなるもの	おもにエネルギーの もとなるもの				
2	月	ごはん			ごはん			589	710
		ホキのオニオンガーリックソース	ホキ	たまねぎ,にんにく,しょうが	さとう,あぶら	しょうゆ,みりん,さけ	小麦	27.6	32.7
		ナムル		もやし,ほうれんそう	ごま,さとう,ごまあぶら	しょうゆ	小麦		
		とうにゅうスープ	とうにゅう,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,こんにゃく	じゃがいも	かつおだし,みそ,しょうゆ	小麦	16.2	18.5
3	火	ごはん			ごはん			718	850
		すきやきふうに	ぎゅうにく,とうふ	はくさい,たまねぎ,しらたき, にんじん,えのき,ねぎ	ふ,さとう	しょうゆ,さけ,みりん	小麦	20.7	24.8
		すのもの	ちくわ,わかめ	きゅうり	ごま,さとう	す,しょうゆ,しお	小麦		
		こめこのガトーショコラ			こめこのガトーショコラ			25.1	29.1
4	水	ごはん			ごはん			664	815
		とりにくのからあげ	とりにく	しょうが,にんにく	さとう,かたくりこ, こむぎこ,あぶら	しょうゆ,さけ,しお,こしょう	小麦	28.8	34.7
		おろしあえ		だいこん,ほうれんそう,しめじ	さとう	かつおだし,しょうゆ	小麦		
		かぼちゃのみそしる	あぶらあげ	かぼちゃ,たまねぎ,ねぎ		かつおだし,みそ		23.1	27.4
5	木	ビビンバ			むぎごはん			592	718
		(にくそぼろ)	ぶたにく	ねぎ,しょうが,にんにく	さとう,あぶら	しょうゆ,さけ,こしょう	小麦	22.9	27.8
		(ナムル)		もやし,ほうれんそう,にんじん	さとう,ごま,ごまあぶら	しょうゆ,トウバンジャン	小麦		
		わかめスープ	とうふ,わかめ	コーン,しいたけ	はるさめ	しょうゆ,ちゅうかスープ,さけ, しお,こしょう	小麦	19.1	22.4
6	金	ごはん			ごはん			613	740
		しろみぎかなのレモンソース	メルルーサ	レモンかじゅう	かたくりこ,あぶら,さとう	しょうゆ,さけ	小麦	25.7	31.2
		ごまあえ		キャベツ,こまつな	ごま,さとう	しょうゆ	小麦		
		あいしょうじる	ベーコン,ぎゅうにゅう	たまねぎ,えのき,にんじん	じゃがいも	かつおだし,みそ,こしょう	乳・卵	17.3	20.0
9	月	ごはん			ごはん			674	779
		にくじゃがコロッケ	にくじゃがコロッケ		あぶら		小麦・乳・卵	24.4	28.6
		あさりのごまドレッシング	あさり	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	ごま,さとう,あぶら	しょうゆ,さけ,す	小麦		
		かきたまじる	たまご,とうふ	たまねぎ,えのき,にんじん,ねぎ	かたくりこ	かつおだし,こんぶだし, しょうゆ,さけ	卵・小麦	21.4	23.4
10	火	ホットドッグ(カットパン)			コッペパン		小麦・乳	751	857
		(ソーセージ)	ソーセージ				小麦	30.4	34.9
		(キャベツ,ケチャップ)		キャベツ		ケチャップ			
		クリームシチュー	とりにく,ぎゅうにゅう, スキムミルク	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー, しめじ	じゃがいも,バター	ベシヤメルソース, スープストック,しお,こしょう	乳・小麦	28.7	31.9
11	水	カレーライス	ぎゅうにく,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,にんにく, しょうが	むぎごはん じゃがいも,あぶら	カレールウ,ケチャップ,ソース, スープストック,カレーこ	小麦	666 18.9	812 22.1
		フルーツポンチ		みかん,パイナップル,もも	カクテルゼリー, ナタデココ,さとう			16.6	19.1
12	木	ごもくずし	たまご,こやどうふ	たけのこ,にんじん,いんげん, かんぴょう,しいたけ	ごはん,さとう,あぶら	す,かつおだし,しょうゆ, みりん,しお	卵・小麦	704	833
		ほねくのいそべあげ	ほねく,あおりの		こむぎこ,あぶら	ベーキングパウダー	小麦	30.2	34.8
		ぐたくさんみそしる	あぶらあげ	キャベツ,だいこん,しめじ,ねぎ		かつおだし,みそ		23.2	25.8
13	金	ごはん			ごはん			635	772
		マーボーどうふ	とうふ,ぶたにく	たけのこ,にんじん,ねぎ,にら, しいたけ,にんにく,しょうが	さとう,かたくりこ,あぶら, ごまあぶら	みそ,さけ,しょうゆ, ちゅうかスープ,トウバンジャン	小麦	25.1	30.0
		ちゅうかサラダ	ハム	キャベツ,きゅうり,コーン	はるさめ,ごま,さとう, ごまあぶら	しょうゆ,す	乳・卵・小麦		
		オレンジ		オレンジ				19.6	23.3
16	月	ごはん			ごはん			666	763
		アジフライハニーマスタードソース	アジフライ		あぶら,はちみつ,さとう	マヨネーズ,しょうゆ, マスタード	小麦・卵	25.1	28.0
		しそひじきあえ	しそひじき	キャベツ,にんじん			小麦		
17	火	さつまじる	さつまあげ	たまねぎ,えのき,ねぎ	さつまいも	かつおだし,みそ		19.4	20.0
		ごはん			ごはん			661	807
		あつあげのちゅうかに	あつあげ,ぶたにく	たまねぎ,チンゲンサイ,コーン, にんじん,しょうが,にんにく	かたくりこ,ごまあぶら	ちゅうかスープ, オイスターソース,しょうゆ,しお	小麦	29.1	35.5
		だいこんツナサラダ	ツナ	だいこん,ほうれんそう, レモンかじゅう	さとう,あぶら	しょうゆ,す	小麦		
18	水	フライビーンズ	だいず		かたくりこ,あぶら,さとう	しょうゆ	小麦	21.4	25.3
		ごはん			ごはん			629	770
		ハンバーグ	ハンバーグ			ケチャップ,ソース,ワイン	小麦		
		こんにゃくソテー	やきぶた	しらたき,こまつな,コーン, にんじん,しょうが	さとう,ごまあぶら	しょうゆ,さけ	小麦	25.4	30.9
19	木	はくさいのみそしる	あぶらあげ	はくさい,えのき,にんじん		かつおだし,みそ		20.8	24.9
		げんりょうごはん			ごはん			705	834
		カレーうどん	ぶたにく,あぶらあげ	たまねぎ,にんじん,ねぎ	うどん,かたくりこ	カレールウ,カレーこ, ケチャップ,しょうゆ,みりん, かつおだし,こんぶだし	小麦	23.6	27.5
		あげコーンシュウマイ	コーンシュウマイ		あぶら		小麦		
23	月	おかかあえ	かつおぶし	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	さとう	しょうゆ	小麦	22.3	24.9
		ごはん			ごはん			616	755
		マグロのケチャップソース	マグロ	しょうが,にんにく	かたくりこ,あぶら,さとう	ケチャップ,さけ,みそ,しお, こしょう		27.7	33.5
		ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー,コーン	あぶら,さとう	す,しお,こしょう			
24	火	ABCマカロニスープ	ベーコン	キャベツ,もやし,にんじん	マカロニ,あぶら	コンソメ,しょうゆ,しお,こしょう	卵・乳・小麦	17.8	21.1
		ごはん			ごはん			672	812
		さわらのコチュマヨやき	さわら			マヨネーズ,コチュジャン,こしょ	卵	31.8	37.7
		もやしとキャベツのサラダ		キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	さとう,ごまあぶら,ごま	しょうゆ,す	小麦		
24	火	とんじる	ぶたにく,とうふ, あぶらあげ	だいこん,ごぼう,にんじん, こんにゃく,ねぎ		かつおだし,みそ		26.0	30.4

※ おはしは毎日持ってきてください。

※ 材料等の都合により献立内容を変更することがあります。

※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

