

# 令和8年(2026年)3月 学校給食予定献立表



※毎日牛乳がつきます。

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 おもにからだをつくるもの	緑のグループ おもにからだのちょうしをととのえるもの	黄のグループ おもにエネルギーのもの	調味料他		小学校		
			おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	おもにエネルギーのもの			中学校		
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,はうれんそう	ごま,さとう,ごまあぶら	しょうゆ	小麦	16.2	18.5	
		どうにゅうスープ	どうにゅう,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,こんにゃく	じやがいも	かつおだし,みそ,しょうゆ	小麦			
3	火	ごはん			ごはん			718	850	
		すきやきふうに	ぎゅうにく,どうふ	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	25.1	29.1	
		こめこのガトーショコラ			こめこのガトーショコラ					
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	23.1	27.4	
		かばちゃのみそしる	あぶらあげ	かばちゃ,たまねぎ,ねぎ		かつおだし,みそ				
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,はうれんそう,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	19.1	22.4	
		わかめスープ	どうふ,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			
6	金	ごはん			ごはん			613	740	
		しろみざ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	17.3	20.0	
		あいしうじる	ベーコン,ぎゅうにゅう	たまねぎ,えのき,にんじん	じやがいも	かつおだし,みそ,こしょう	乳・卵			
9	月	ごはん			ごはん			674	779	
		にくじやがコロッケ	にくじやがコロッケ		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	21.4	23.4	
		かきたまじる	たまご,どうふ	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			
10	火	ホットドッグ(カットパン)			コッペパン			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		28.7	31.9	
		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,プロッコリー,しめじ	じやがいも,バター	ベシャメルソース,スープストック,しお,こしょう	乳・小麦			
11	水	カレーライス			むぎごはん			666	812	
		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		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	18.9	22.1	
		フルーツポンチ		みかん,パインアップル,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,こうやどうふ	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,あおのり		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	どうふ,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	19.6	23.3	
		オレンジ		オレンジ						
16	月	ごはん			ごはん			666	763	
		アジフライハニーマスター豆ソース	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	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	19.4	20.0	
		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				
17	火	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	21.4	25.3	
		フライビーンズ	だいす		かたくりこ,あぶら,さとう	しょうゆ	小麦			
18	水	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	25.4	30.9	
		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	20.8	24.9	
		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				
19	木	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	22.3	24.9	
		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			
23	月	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		17.8	21.1	
		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			
24	火	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	26.0	30.4	
		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				

※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。

