



# 令和8年 3月 学校給食予定献立表

世羅町学校給食センター



(小学校用)

日	曜日	献立名			主な食品（食品の働き）						エネルギー (kcal)	
		主食	牛乳	おかず（主菜・副菜）	赤く体をつくる>		緑く体の調子を整える>		黄くエネルギーになる>		塩分 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月			ちゅうかどん めかぶあえ さんしょくひしがたゼリー	ぶたにく なると ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ もやし	ほししいたけ タケノコ	ごはん さとう でんぷん ゼリー	あぶら ごまあぶら	517 1.7
3	火			カレーうどん ココロコサラダ <small>ラッキー人参の日</small>	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし		ごはん さとう うどん こむぎこ	ノンエッグマヨネーズ	556 2.3
4	水			あつあげのマーボーに バンサンスー	あつあげ ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ほししいたけ きゅうり		ごはん はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	557 1.7
5	木			ハヤシライス マカロニサラダ	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ にんにく		ごはん さとう こむぎこ マカロニ	あぶら	482 2.0
6	金			じゃがいものチーズやき ミネストローネ	ベーコン ぶたにく ひよこめめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ		ごはん さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	621 2.
9	月			こうやどうふのたまごとじ ぐりぐらサラダ	こうやどうふ たまご とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ ほししいたけ		ごはん さとう じゃがいも	オリーブ油 あぶら	582 1.8
10	火			だいずとぶたにくのみそに ゆかりあえ	ぶたにく ちくわ だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく たまねぎ こんにゃく キャベツ		ごはん じゃがいも さとう	あぶら	582 1.8
11	木			やきスパゲティ ちりめんサラダ マーシャルビーンズ	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすぼし あおのり かいそう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ		パン さとう スパゲティ マーシャルビーンズ	あぶら ごまあぶら	655 2.8
12	木			ポークビーンズ ひじきのごまマヨサラダ	だいず ツナ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	にんにく えだまめ たまねぎ キャベツ ぶなしめじ		ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	546 1.3
13	金			にくどうふ はるさめサラダ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ こんにゃく たくあん しろねぎ		ごはん さとう はるさめ	あぶら	545 1.9
16	月			チリコンカン いかサラダ	だいず いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ もやし マッシュルーム にんにく キャベツ		ごはん さとう マカロニ	あぶら ごま ごまあぶら	529 1.2
17	火			にくじゃが かりぼりづけ	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ レモン だいこん こんにゃく きゅうり		ごはん さとう じゃがいも	あぶら	488 2.1
18	水			カレー くきわかめのサラダ ケーキ	とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	にんにく だいこん しょうが れんこん たまねぎ とうもろこし		ごはん じゃがいも さとう こむぎこ ケーキ	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	573 2.4

☺ たのしく食べよう ☺ 『 せらのふるさと給食 』 … 今月の食材は「みそ」です！

19	木			とりにくのごまみそだれやき ゆでやさい ワントンスープ	とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし ぶなしめじ		ごはん さとう でんぷん ワントンビー	あぶら ごま	554 1.7
23	月			おやこに スパゲティサラダ	とりにく ハム ちくわ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ キャベツ		ごはん さとう スパゲティ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	599 1.5
24	火			とうふのカレーあん だいこんのツナあえ	ぶたにく みそ あぶらあげ ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ほししいたけ たけのこ		ごはん はるさめ さとう でんぷん	あぶら	590 1.5
25	水			ベーコンときのこのペンネ わかめとやさいの あおじそドレッシング いちごジャム	ベーコン わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく とうもろこし ぶなしめじ キャベツ まいたけ きゅうり		パン こめこ ジャム スパゲティ	あぶら バター	595 2.6

毎月19日は  
楽しく食べよう ～せらのふるさと給食～

世羅町で作られた旬の食べ物を使って料理します。  
世羅の旬の食べ物を知り、みんなで味わい、作ってくだ  
さっている人に感謝する気持ちをもちましょう。



\*学校給食では、地産地消を進めています\*

今月の世羅産食材は、「米」「小松菜」「米粉麺」「みそ」「卵」の予定です。