

令和8年 3月 献立予定表

福井市美山学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			あか (おもに体を作るもとなる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとなる)		き (おもにエネルギーのもとなる)		
			魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	
2	月	カレーライス ①麦ご飯 ②カレーシチュー ③キャベツと炒り卵のソテー ④炒り煮干し ⑤牛乳	②ぶたにく ③たまご	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②たまねぎ にんにく しょうが ③キャベツ みやましめじ	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも ③さとう でんぶん	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③あぶら ③だいたいあぶら	763 26.5
3	火	①ちらし寿司 ②厚焼き卵 ③煮浸し ④すまし汁 ⑤ひなあられ ⑥牛乳 ひなまつり給食	①こおりどうふ あぶらあげ ②たまご 【小麦 大豆】 ④かまぼこ 【小麦 大豆】	①ひじき ⑤かんてん ⑥ぎゅうにゅう	①④にんじん ③こまつな ④たまねぎ ④ねぎ	①かんぴょう ③はくさい ④たまねぎ	①ごはん ①②⑤さとう ②でんぶん ④ふ ⑤もちごめ	②あぶら だいたいあぶら	739 29.9
4	水	①ご飯 ②肉じゃが ③キャベツ炒め ④フルーツ杏仁 (●豆乳ゼリー) ⑤牛乳	②ぶたにく ③ベーコン ●とうにゅう	⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん	②たまねぎ ③キャベツ ④みかん(缶) パインアップル(缶)	①ごはん ②じゃがいも ②●さとう	②③あぶら	732 25.8 ②こんにやく
5	木	①麦ご飯 ②煮込みハンバーグ ③白菜のクリーム煮 ④キャベツのソテー ⑤牛乳	②ぶたにく とり ③ベーコン	③⑤ぎゅうにゅう	②トマト(缶) ③にんじん ほうれんそう	②③たまねぎ ③はくさい ④キャベツ とうもろこし	①ごはん おおむぎ ②さとう パンこ でんぶん ③じゃがいも	③④あぶら ③クリーム ポターージュのもと 【小麦 大豆 豚肉 乳】	904 31.5
6	金	ピビンバ ①ご飯 ②肉炒め ③ナムル ④中華スープ ⑤チーズ ⑥牛乳	②ぶたにく	④わかめ ⑤チーズ ⑥ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	②③しょうが にんにく ③もやし ④たまねぎ はくさい しいたけ	①ごはん ②③さとう	②あぶら ②③ごま ごまあぶら	709 30.7
9	月	①赤飯 ②チキンカツ ③キャベツとチンゲンサイの炒め物 ④みそ汁 ⑤お米のムース ⑥牛乳 卒業お祝い給食	①あずき ②とりにく 【大豆】 ④みそ ⑤たまご 【大豆】	④わかめ ⑤にゅう ⑥ぎゅうにゅう	③チンゲンサイ ③④にんじん	③キャベツ ④たまねぎ はくさい ④ねぎ	①もちごめ ごはん ②パンこ こむぎこ しおこうじ こなあめ ⑤さとう こめこ みずあめ	①ごま ②だいたいあぶら ②③あぶら	827 31.0
10	火	①ご飯 ②マーボー豆腐 ③切干し大根のチャプチェ ④昆布佃煮 ⑤牛乳	②ぶたにく だいたいミート とうふ みそ ③ベーコン	④こんぶ 【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③チンゲンサイ	②しょうが にんにく ②③たまねぎ ③きりぼしだいこん ②ねぎ	①ごはん ②でんぶん ②③④さとう ④みずあめ	②③あぶら ③オイスターソース ごまあぶら	748 28.0
11	水	卒業式							
12	木	①ご飯 ②高野豆腐のすき焼き風煮 ③小松菜とキャベツの炒め物 ④煮豆 ⑤牛乳	②ぶたにく こおりどうふ ④だいたい	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ②③にんじん	②たまねぎ ③キャベツ ②ねぎ	①ごはん ②じゃがいも ②④さとう	②③④あぶら	772 29.4 ②こんにやく
13	金	①コッペパン ②ポークロquette ③ソース ④キャベツのソテー ⑤ミネストローネスープ ⑥牛乳	②ぶたにく ⑤とりにく	⑥ぎゅうにゅう	⑤にんじん トマト(缶)	④キャベツ とうもろこし ②⑤たまねぎ ⑤セロリ にんにく	①パン【大豆】 ②さとう パンこ【大豆】 こむぎこ みずあめ でんぶん とうもろこしこ ②⑤じゃがいも	②ラード ②④⑤あぶら	813 26.4



日曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
		あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
		魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	
16月	①ご飯 ②小揚げの含め煮 ③三色和え ④さつまいものみそ汁 ⑤牛乳 鉄たっぶり給食 ふるさと給食	②あつあげ ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	③だいこん ④はくさい ④ねぎ	①ごはん ②さとう ④さつまいも	③ごま	702 24.9
17火	①麦ご飯 ②肉団子の甘酢あんからめ ③ひじきの炒め煮 ④すまし汁 ⑤牛乳	②とりにく 【大豆 ごま】 ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④とうふ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	②④たまねぎ ④ねぎ	①ごはん おおむぎ ②パンこ ②③さとう ④ぶ・てんぷん	②③あぶら ③ごま	681 23.8 ③こんにやく
18水	①ご飯 ②豚肉と野菜の五目煮 ③青菜のおかか炒め ④煮干しのごまからめ ⑤牛乳 歯(ハ)ッピー給食	②だいず こおりどうふ ぶたにく ③かつおぶし	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ③こまつな ②③にんじん	②たまねぎ ③キャベツ	①ごはん ②④さとう	②③あぶら ④ごま	708 31.8 ②こんにやく
19木	①ご飯 ②竹輪の磯辺揚げ ③白菜の煮浸し ④豚汁 ⑤牛乳	②ちくわ 【小麦 大豆】 ④ぶたにく みそ	②あおのり ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	③はくさい ④だいこん しょうが ④ねぎ	①ごはん ②こむぎこ ④じゃがいも	②あぶら	734 28.8
20金	春分の日							
23月	①ご飯 ②ししゃもの天ぷら ③ピーマン入り野菜炒め ④白菜スープ ⑤牛乳	②ししゃも ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④チンゲンサイ	③キャベツ ③④たまねぎ ④はくさい	①ごはん ②こむぎこ でんぷん ③ピーマン	②③あぶら ④ごまあぶら	711 22.9
24火	①ご飯 ②洋風おでん ③ツナとキャベツのカレーソテー ④パインアップル(缶詰) ⑤牛乳	②とりにく ちくわ 【小麦 大豆】 ③まぐろ	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②だいこん ③キャベツ ④パインアップル(缶)	①ごはん ②じゃがいも	③あぶら	708 26.3 ②こんにやく

・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。
 ・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。
 ・練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
 ・コッペパンには、『脱脂粉乳』は含まれていませんが、『ショートニング(レシチン)』には、アレルゲンとして【大豆】が含まれます。
 ・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。
 ・「煮干し」は、えび・かにかが混ざる漁法で採取しています。

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー747kcal たんぱく質27.8g 脂質19.3g 炭水化物122.7g 食塩相当量2.9g

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです

5日	クリームポタージュのもと	小麦粉 ホエイパウダー 食用植物油 コーンスターチ 脱脂粉乳 ぶどう糖 食塩 砂糖 酵母エキス たん白加水分解物 全粉乳 野菜パウダー 豚脂 香辛料 デキストリン ポークエキス 増粘剤(加工でん粉) 調味料(アミノ酸等) 香辛料抽出物 着色料(β-カロテン) 【小麦 大豆 豚肉 乳】
10日	オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でん粉 水

人気レシピ 紹介

3月5日(木)



作り方

ビビンバ

～ 肉炒め ～ 豚肉 200g 油 適量	～ タレ ～ しょうが 小さじ1/2 にんにく 小さじ1/2 いりごま 小さじ2 唐辛子 少々 酢 おお 大さじ1と1/3 さとう おお 大さじ1 しょうゆ おお 大さじ2 ごま油 小さじ1
～ ナムル ～ にんじん 中1/2本 ほうれん草 1/2袋 もやし 1袋	

- ① タレの材料を鍋に入れ煮立たせ、肉炒め用、ナムル用に分ける。ナムル用は冷やしておく。
- ② にんじんは細切り、ほうれん草は2～3cmに切る。
- ③ にんじん、ほうれん草、もやしをそれぞれ茹で、水にさらして、水気をきる。
- ④ ③をナムル用のタレで和える。
- ⑤ フライパンに油をひいて、肉を炒める。
- ⑥ ⑤に肉炒め用のタレを入れてよく炒め、味を確認して仕上げる。
- ⑦ 温かいごはんの上に、④と⑥をのせてできあがり！！

