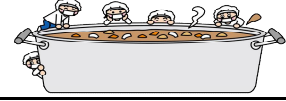




2026年3月 献立表

★献立は都合により変更する場合があります。



こうらようごがっこう
甲良養護学校

日	曜日	主食	献立名	主要材料			栄養価	
				主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる	エネルギー	たんぱく質
3	火	コッペパン	オムレツ キャベツのソテー 豆乳シチュー 牛乳	オムレツ とり 豆乳 牛乳	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	こっぺパン 油 じゃがいも シチュールー	717	3.8
4	水	麦ごはん	ちくわの磯部揚げ 小松菜のおかか 炒め 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	ちくわのいそべあげ かつおぶし あぶらあげ わかめ とうふ みそ 牛乳	こまつな キャベツ にんじん	こめ おおむぎ 油 さとう	719	2.9
★中学部卒業お祝い給食★お祝いの気持ちをこめて、花の形をしたハンバーグを提供します。つけ合わせのソースと一緒にいただきます。								
5	木	麦ごはん	花のハンバーグ ポテトの香り炒め 千切り野菜の味噌汁 桃ゼリー 牛乳	花のハンバーグ あおのり あぶらあげ みそ 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ じゃがいも 油 ごま 桃ゼリー	724	2.6
9	月	ごはん	まぐろかつ ややし炒め キャベツの 食べる味噌汁 アシドミルク	まぐろかつ 豚肉 みそ アシドミルク	もやし にんじん ピーマン キャベツ しょうが しいたけ	こめ 油 はるさめ ごまあぶら	693	2.1
10	火	コッペパン	肉団子ケチャップ風味 マカロニチーズ 野菜スープ 牛乳	肉団子ケチャップ風味 チーズ ウインナー 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく パセリ もやし キャベツ コーン	こっぺパン マカロニ 油 オリーブあぶら	691	3.4
11	水	麦ごはん	韓国風グルチキン ピーフン炒め 豆乳の中華スープ 牛乳	とりにく みそ とりひきにく 冷凍豆腐 豆乳 牛乳	もやし にんじん ピーマン たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが	こめ おおむぎ でんぶん 油 ドレッシング ピーフン ごま油	700	2.1
★小学部卒業お祝い給食★ソフトめんの中でも人気のあるミートソースを提供します。友達や先生と味わいましょう。								
12	木	ソフトめん	ミートソース さっぱりサラダ プリン 牛乳	大豆ミンチ ぶたひきにく 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン果汁	ソフトめん でんぶん 油 ぶりん	791	2.3
16	月	ごはん	発芽玄米入り平つくね 卵の花炒り煮 鶏肉と野菜の味噌汁 牛乳	発芽玄米入り平つくね おから あぶらあげ とりにく みそ 牛乳	にんじん こんにゃく ねぎ キャベツ たまねぎ こまつな	こめ 油 さとう	693	2.5
17	火	コッペパン	チリコンカン キャベツのマヨサラダ ミルク 牛乳	ぶたひきにく 大豆ミンチ だいず 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン	こっぺパン じゃがいも さとう マヨネーズ ミルメーク(ココア)	768	2.9
18	水	麦ごはん	蒸ししゅうまい 春雨の炒め物 ニラたまスープ 牛乳	蒸ししゅうまい ぶたひきにく 冷凍豆腐 冷凍液卵 牛乳	もやし にんじん ピーマン なら たまねぎ	こめ はるさめ 油 ごま ごまあぶら	706	2
19	木	麦ごはん	とりにく みそ 鶏肉の味噌マヨ焼き じゃがいもの きんぴら 青菜のすまし汁 牛乳	とりにく みそ 冷凍豆腐 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン こまつな しめじ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも 油 ごま ごまあぶら	677	2.2
23	月	ごはん	親子そばろ もやしのごま酢和え じゃがいもとキャベツの味噌汁 牛乳	とりにく だいず 大豆ミンチ 炒り卵 ツナ あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	たまねぎ ねぎ もやし にんじん キャベツ	こめ さとう でんぶん ごま じゃがいも	683	2.7