



3月 きゅうしょくこんだてひょう



2026.3 本渡学校給食センター

| 日付 | 主食 | 牛乳 | おかず | 主な材料 | | | | | |
|---------------------|----------|----|--|----------------------------|------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--|--|
| | | | | あか | | きいろ | | みどり | |
| | | | | ちやにくやほねになる | | ねつやちからになる | | からだのちようしきをとのえる | |
| 2月 | かっとまるばん | | こんそめすーぶ てりやきばてい おほしさまちーずさらだ おいわいけーき | 牛乳 鶏肉 豚肉 卵・乳(ケーキ) | ベーコン チーズ | 丸パン コールスロードレッシング 小麦粉 | じゃがいも ほうれん草 キャベツ いちご | にんじん たまねぎ しめじ きゅうり | |
| 天草宝島デー「あまくさまだい」 | | | あいしょうじる たいひらい そくせきづけ | 牛乳 みそ たい | 豚肉 豆乳 | 米 こんにゃく 油 小麦粉 | 麦 さつまいも パン粉 | ねぎ だいこん きゅうり ふくじん漬 | |
| 3火 | むぎごはん | | みねすとろーね ふいれおちきん ぶるっこりーさらだ | 牛乳 鶏肉 | ホークウィンナー かにかま | 黒糖パン さとう 小麦粉 | マカロニ ドレッシング | にんじん たまねぎ トマト きゅうり コーン | |
| 5木 | おわかれえんそく | | | | | | | | |
| 6金 | むぎごはん | | はやしちゅー ちきんなげつと こーるすろーさらだ | 牛乳 鶏肉 大豆 | 豚肉 ハム | 米 じゃがいも コールスロードレッシング 小麦粉 | 麦 シチュールウ ドレッシング | にんにく しょうが しめじ きゅうり たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース キャベツ | |
| 9月 | むぎごはん | | だいこんのみそしる しのだに れんこんとひじきのさらだ | 牛乳 みそ 油揚げ 鶏肉 | 豆腐 ひじき 豚肉 | 米 ドレッシング | 麦 | えのきたけ だいこん きゅうり ごぼう にんじん はくさい れんこん たまねぎ | |
| 10火 | むぎごはん | | ひらめんすーぶ じゃがいもころっけ ほうれんそうのなむる | 牛乳 わかめ | 豚肉 ちくわ | 米 ごま油 油 小麦粉 | クイツィオ じゃがいも さとう パン粉 | にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし | |
| 11水 | しょくばん | | にくうどん うどんめん さばぶしあえ りんごじゃむ | 牛乳 かまぼこ のり | 牛肉 鶏肉 さば節 | 食パン うどん種 | さとう りんごジャム | しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ にんにく にんじん しいたけ きゅうり | |
| 12木 | ごはん | | もすくのすましじる とりのてんぷら きりほしだいこんのさらだ | 牛乳 豆腐 ツナ 鶏肉 | もすく ちくわ 卵 | 米 さとう | 小麦粉 ごま | えのきたけ たまねぎ 干切大根 梅 にんじん しいたけ きゅうり しそ | |
| 13金 | むぎごはん | | やさいとにくだんごのすーぶ いわしみぞれに きゃべつのごまあえ | 牛乳 にくだんご 鶏肉 | かまぼこ いわし | 米 さとう | 麦 ごま | はくさい にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ きくらげ もやし だいこん | |
| 16月 | むぎごはん | | わふういらたまごじる とりのてりやき ごまねーずさらだ | 牛乳 卵 | 鶏肉 豆腐 | 米 卵抜きマゼンズ 小麦粉 | 麦 ごま | たまねぎ しいたけ えのきたけ ごぼう にんじん ねぎ きゅうり | |
| 17火 | ごはん | | わかめすーぶ れんこんのはさみあげ ばんさんすー | 牛乳 かまぼこ 鶏肉 | わかめ 豆腐 卵 | 米 マロニー さとう | 麦 ごま油 小麦粉 | たまねぎ えのきたけ れんこん にんじん きゅうり | |

3月の天草産の食材

こめ、きくらげ、しいたけ、いりこ、たい、サラダたまねぎ、でこぼん、さばぶし



※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。