

週間献立予定表

2026年3月2日(月)～3月8日(日)

出されたすべての野菜を食べると、一日の目標である350gが達成されます。

日付	朝食	昼食	夕食
3/2 (月)	和風オムレツ 切干大根の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	おろしとんかつ 小松菜のじゃこ和え みそ汁 ごはん	PTA スイーツの日 3月2日(月) 3学期 全校会食会
	エネルギー たんぱく質 脂質 647 kcal 23.9 g 27.5 g 炭水化物 77.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 761 kcal 31.1 g 27.6 g 炭水化物 99.0 g	
3/3 (火)	牛肉コロッケ ほうれん草のソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆	味噌ラーメン 豆腐のチョレギ風サラダ 高菜ごはん	サケのホイル焼き さつま芋のそぼろ煮 すまし汁 ひじきごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 587 kcal 15.2 g 18.4 g 炭水化物 92.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 680 kcal 28.7 g 14.2 g 炭水化物 114.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 640 kcal 31.8 g 13.2 g 炭水化物 99.5 g
3/4 (水)	白身魚の唐揚げ 白菜のゆかり和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	チキン竜田丼 金平れんこん みそ汁	牛肉の甘辛炒め ほうれん草の磯辺和え みそ汁 ごはん プリン
	エネルギー たんぱく質 脂質 439 kcal 16.9 g 9.4 g 炭水化物 73.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 819 kcal 34.0 g 30.7 g 炭水化物 102.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 686 kcal 25.5 g 23.9 g 炭水化物 97.5 g
3/5 (木)	タンドリーチキン たまごサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆	ビビンバ丼 春巻 中華スープ	魚のネギラー油ソース 鶏肉のスタミナ炒め かきたま汁 ごはん りんご
	エネルギー たんぱく質 脂質 603 kcal 23.9 g 23.9 g 炭水化物 75.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 677 kcal 23.4 g 21.4 g 炭水化物 99.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 665 kcal 24.9 g 20.7 g 炭水化物 97.5 g
3/6 (金)	サバの煮つけ もやしのお浸し みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	のり塩鶏唐揚げ 炊き合わせ みそ汁 ごはん	牛肉のトマト煮 パンネのカレーソテー コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 526 kcal 18.9 g 13.3 g 炭水化物 86.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 783 kcal 35.5 g 28.8 g 炭水化物 97.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 744 kcal 25.4 g 28.6 g 炭水化物 104.3 g
3/7 (土)	プチグラタン カリフラワーサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳 ごはん・卵・納豆	肉じゃが 白菜とかにかまのごま和え みそ汁 ごはん	白身魚フライ オーロラソース 豚ロールカツ ジャーマンポテト コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 521 kcal 14.7 g 16.5 g 炭水化物 80.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 746 kcal 26.5 g 25.7 g 炭水化物 108.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 717 kcal 28.1 g 15.9 g 炭水化物 118.1 g
3/8 (日)	海鮮焼売 小松菜のナムル みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	とろろそば 菜の花の辛子和え いなり寿司	鶏の南蛮漬け 大豆ミートの生姜炒め すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 491 kcal 17.1 g 10.8 g 炭水化物 83.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 623 kcal 21.2 g 12.2 g 炭水化物 109.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 897 kcal 48.3 g 34.3 g 炭水化物 102.9 g

※材料などの都合により変更する場合があります。