

2026年

# 3月 こんだてひょう



小山中央小学校

※★は6年生のリクエスト給食のメニューです！

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ご飯 	牛乳	八宝豆腐 ★茎わかめサラダ <b>リクエスト給食</b> はるか	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 きわかめ	精白米 米油 三温糖 てんぷん ごま油 白いりごま	にんにく しょうが にんじん はくさい たけのこ 干し椎茸 ねぎ かつお だいこん もやし きゅうり はるか	559 kcal 24.0 g 17.9 g 2.5 g
3月 火	黒米入りちらし寿司 (手巻きのみ) <b>ひな祭り献立</b>	シヨア	めかじきの竜田揚げ すまし汁 ★フルーツポンチ <b>リクエスト給食</b>	シヨア 鶏肉 油揚げ 手巻きのり めかじき 厚けすり 絹ごし豆腐 ちらしがまぼこ 乾燥カットわかめ	精白米 黒米 三温糖 白ごま てんぷん 揚げ油 上白糖	かんぴょう 干し椎茸 にんじん さやいんげん しょうが えのきたけ こねぎ 黄桃缶 白桃缶 洋梨缶 りんご缶	628 kcal 27.7 g 14.1 g 2.8 g
4月 水	★きな粉揚げパン <b>リクエスト給食</b>	牛乳	白菜と肉団子のスープ 大根サラダ オレンジ	牛乳 きな粉 鶏ひき肉 しぼり豆腐 乾燥カットわかめ	コッペパン 上白糖 ごま油 てんぷん 春雨 三温糖 白いりごま	しょうが キャベツ にんじん もやし ねぎ はくさい 干し椎茸 にら きゅうり だいこん 玉葱 オレンジ	591 kcal 24.7 g 23.1 g 3.1 g
5月 木	鶏五目ご飯	牛乳	ぶりの照り焼きゆず風味 むらも汁 キャベツのおかか和え	牛乳 鶏肉 油揚げ ぶり 厚けすり 絹ごし豆腐 たまご 糸けすり	精白米 米油 三温糖 てんぷん	ごぼう 干し椎茸 にんじん さやいんげん しょうが ゆず果汁 玉葱 えのきたけ こねぎ キャベツ こまつな	551 kcal 27.7 g 21.5 g 3.1 g
6月 金	キムチチャーハン	牛乳	ワンタンスープ ★青のりピーンス <b>リクエスト給食</b> うすら卵の外-リッ煮	牛乳 豚肉 大豆(乾) あおのり うすら卵	精白 米油 三温糖 ごま油 ウェーブワンタンの皮 てんぷん 揚げ油	にんにく しょうが にんじん ねぎ はくさい(キムチ漬け) にら 玉葱 もやし 干し椎茸	573 kcal 25.1 g 23.4 g 3.1 g
9月	ウインナーピラフ	牛乳	★ABCスープ <b>リクエスト給食</b> 洋風卵焼き カップ入りヨーグルト	牛乳 ウィンナー 豚肉 たまご 鶏ひき肉 ヨーグルト	精白米 米油 ABCマカロニ 三温糖 じゃがいも	玉葱 にんじん コーン さやいんげん キャベツ セロリー こまつな	590 kcal 26.0 g 21.4 g 3.1 g
10月 火	菜めし <b>日本味めくり給食 福岡</b>	牛乳	銀だらの西京焼き がめ煮 青菜とえのきのお浸し	牛乳 銀だら 西京みそ 鶏肉 焼き竹輪 厚けすり 糸けすり	精白米 三温糖 米油 じゃがいも こんにやく	しょうが たけのこ にんじん ごぼう だいこん 干し椎茸 さやいんげん もやし こまつな えのきたけ	641 kcal 26.9 g 20.5 g 2.4 g
11月 水	★焼きカレーパン <b>リクエスト給食</b>	牛乳	キャベツとコーンの豆乳スープ 野菜のピクルス りんごのコンポート	牛乳 豚ひき肉 豚肉 豆乳	丸パン 米油 薄力粉 パン粉(乾燥) 上新粉 上白糖	玉葱 にんじん キャベツ コーン クリームコーン こまつな だいこん きゅうり 赤パプリカ 冷凍りんご	582 kcal 24.0 g 19.2 g 4.4 g
12月 木	ご飯	牛乳	鮭のあけぼの焼き 豚汁 野菜のごま和え	牛乳 鮭 厚けすり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 ノンエッグマヨネーズ 米粉 米油 三温糖 じゃがいも こんにやく 白すりごま 白いりごま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ もやし こまつな	560 kcal 29.6 g 18.4 g 2.6 g
1月 金	塩コーンラーメン	牛乳	野菜の昆布和え ショコラもち オレンジ	牛乳 豚肉 塩昆布 絹ごし豆腐	冷凍ラーメン 米油 ごま油 上新粉 白玉粉 上白糖	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ねぎ にら コーン きゅうり テコボン	530 kcal 21.8 g 13.8 g 2.0 g
1月 6月	いちごロールパン	牛乳	★ハンバーグ <b>リクエスト給食</b> ミネストローネ フレンチドレッシングサラダ	牛乳 しぼり豆腐 鶏ひき肉 豚ひき肉 赤みそ 豚肉 ひよこまめ(乾)	いちごロールパン 焼きふ 三温糖 すりごま 白ごま 米油 シェルマカロニ	玉葱 にんにく セロリー にんじん キャベツ トマト缶詰 きゅうり コーン	666 kcal 36.1 g 28.1 g 3.5 g
1月 7月	わかめご飯	牛乳	いかのチリソースがけ にら玉スープ もやしのナムル	牛乳 炊き込みわかめ いか 絹ごし豆腐 たまご	精白米 白ごま てんぷん 米粉 揚げ油 米油 三温糖 ごま油 白すりごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉葱 干し椎茸 にら もやし きゅうり	583 kcal 26.4 g 20.6 g 3.3 g
1月 8月	★カレーライス <b>リクエスト給食</b>	牛乳	グリーンサラダ アイス	牛乳 豚肉 国産白いんげんバースト ツナ アイス	精白米 米油 じゃがいも 三温糖 上新粉	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん りんご きゅうり キャベツ 赤パプリカ	694 kcal 23.3 g 19.6 g 2.7 g
1月 9月	赤飯 <b>卒業お祝い献立</b>	オレンジジュース	お祝い汁 鶏肉のマーマレード焼き 菜の花入りお浸し いちご	ささげ(乾) 鶏もも肉 厚けすり 鶏肉 絹ごし豆腐 油揚げ なると 糸削り 乾燥カットわかめ	もち米 精白米 黒ごま マーマレード	にんにく えのきたけ こねぎ こまつな 菜の花 にんじん もやし いちご	522 kcal 22.7 g 11.6 g 2.3 g

学校行事や食材料の都合により、献立を変更することがあります。

6年生  
リクエスト給食  
アンケート結果

6年1組	6年2組	6年3組	6年4組	あおば
1位 きな粉揚げパン 2位 フルーツポンチ 3位 カレーライス	1位 きな粉揚げパン 2位 フルーツポンチ	1位 ジャンボ餃子 2位 きな粉揚げパン 3位 茎わかめサラダ ABCスープ おみくじハンバーグ フルーツポンチ	1位 ABCスープ 2位 カレーパン 3位 おみくじハンバーグ	・ フルーツポンチ ・ カレーライス <b>きらり</b> ・ 青のりピーンス ・ フルーツポンチ



給食当番の白衣を学校で借りた方は、きれいに洗って、アイロンをかけて、3月25日(水)までに学校へ返してください。ご協力よろしくお願