

令和8年3月 献立表

白河第五小学校

日 曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	🍡ひなまつりにんたて🍡 とりごもくごはん ギョウにゅう さわらのさいきょうやき なのはなのごまあえ すましじる/ひなまつりデザート	鶏肉 油揚げ さわらの西京焼き 牛乳 木綿豆腐 なると	鶏五目ご飯 植物油 ごま 砂糖	干し椎茸 ごぼう しらたき にんじん えだまめ 菜の花 ほうれんそう もやし えのきだけ こまつな	677 kcal 33.8 g 21.0 g 2.5 g
3火	★6年生リクエストごんたて★ みそらーめん ギョウにゅう しゅうまい ほうれんそうのおひたし シューアイス	豚肉 牛乳 しゅうまい	中華めん(リフト) ごま シューアイス	しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ ねぎ くらげ 干し椎茸 ほうれんそう	624 kcal 28.3 g 20.0 g 3.5 g
4水	むぎごはん ギョウにゅう いわしのうめに ひじきののもの こんさいのごまじる	牛乳 いわし 大豆 ひじき さつま揚げ 油揚げ	麦ご飯 植物油 砂糖 さといも	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん 干し椎茸 だいこん ねぎ こまつな	624 kcal 23.6 g 24.5 g 1.9 g
5木	まるパン ギョウにゅう ハンバーグ / スライスチーズ コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ チーズ ロースハム ウィンナー	丸パン 砂糖 マヨネーズ(全卵型)	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし パセリ	589 kcal 24.3 g 32.4 g 3.6 g
6金	★6年生えいほうきょうしつ★ むぎごはん ギョウにゅう とりのからあげ はるさめサラダ あさりのみそしる	牛乳 鶏肉 ロースハム あさり わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 ごま油 ごま かたくり粉 はるさめ 砂糖	しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり もやし ねぎ	610 kcal 27.1 g 17.5 g 2.1 g
9月	★6年生えいほうきょうしつ★ むぎごはん ギョウにゅう さばのみそに ほうれんそうのごまあえ 大根とわかめのみそ汁	牛乳 さばのみそ煮 油揚げ わかめ	麦ご飯 砂糖	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ	570 kcal 21.4 g 13.4 g 2.0 g
10火	うどん ギョウにゅう やさいのかきあげ こまつなともやしのおかかあえ	鶏肉 油揚げ 牛乳 かつお節	うどん(リフト) 野菜のかき揚げ 砂糖 植物油	にんじん ねぎ ごぼう こまつな 干し椎茸 もやし	616 kcal 28.2 g 20.7 g 1.6 g
11水	☆ぼうさいきょうしゅく☆ きゅうきゅうカレー ギョウにゅう / かたぬきチーズ カップでヤクルト	牛乳 チーズ	救給カレー カップdeヤクルト		478 kcal 12.4 g 24.0 g 1.6 g
12木	★6年生えいほうきょうしつ★ しょくパン いちご&マーガリン ギョウにゅう てりやきチキン/ほうれんそうのチーズあえ コーンポタージュ	牛乳 照り焼きチキン チーズ ベーコン	食パン いちご&マーガリン じゃがいも 無塩バター 植物油	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし パセリ	587 kcal 23.4 g 27.8 g 3.5 g
13金	ボークカレー ギョウにゅう トンカツ かいそうサラダ パンナコッタふうデザート	豚肉 牛乳 トンカツ 海藻サラダ わかめ	麦ご飯 植物油 じゃがいも ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	788 kcal 24.8 g 32.9 g 3.4 g
16月	<げんえんメニューのひ> むぎごはん ギョウにゅう ホキのマヨネーズやき のりとキャベツのサッパリサラダ はくさいとあつあげのみそしる	牛乳 ホキ 生揚げ	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型)	パセリ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし はくさい ねぎ	541 kcal 22.2 g 18.6 g 1.8 g
17火	タンメン ギョウにゅう にくだんご しおこんぶあえ	豚肉 なると 牛乳 にくだんご 塩昆布	中華めん(リフト) ごま ごま油 植物油	もやし たまねぎ にんじん キャベツ 干し椎茸 だけのこ きくらげ にんにく しょうが だいこん きゅうり	555 kcal 26.1 g 16.4 g 3.5 g
18水	☆おいわいにんたて☆ しらさかふうソースカツどん ギョウにゅう / ゆでキャベツ わかめととうふのみそしる おいわいデザート	トンカツ 牛乳 木綿豆腐 わかめ	麦ご飯 植物油 中さら糖 りんごジュース お祝いデザート	キャベツ にんじん	680 kcal 23.2 g 22.9 g 2.7 g
19木	お弁当の日				



3月3日のひなまつりは、女の子の成長と幸せを願う日本の伝統行事です。
季節の花にちなんで、「桃の節句」ともいいます。
女の子が元気にすくすく育つようにと願っておひなさまを飾り、ちらし寿司や
はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなどを食べてお祝いします。



※給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。
検査結果は市のホームページに掲載しています。なお、本検査は令和7年度をもって終了となります。
※材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

3月の児童(8~9歳)の
栄養価平均

611 Kcal
24.5 g
22.5 g
2.6 g