



3月 こんだてよていひょう



令和8年3月
八王子市立第三小学校
(給食回数14回)

日	曜日	主食	飲みもの	おかず	赤のなかま (血や肉になる)	黄のなかま (熱や力になる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	げつ	きな粉揚げパン リクエスト給食 第1位*	牛乳	ハッシュドビーフ じゃこと豆のサラダ 果物	きなこ、ぎゅうにく、なまクリーム、 だいず、じゃこ、ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、バター、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 にんにく、セロリ、グリーンピース、 トマト、きゅうり、キャベツ、 ほろみ	695	26.4
3	か	ちらし寿司	牛乳	赤魚の利休焼き わかめのお吸い物 ひなまつりフルーツ白玉	こんぶ、とり、あぶらあげ、 のり、あかうお、みそ、わかめ、 とうふ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、あぶら、 しらたまこ	しいたけ、かんぴょう、にんじん、 さやえんどう、れんこん、しょうが、 こまつな、えのき、なげぎ、 れいとういちご、みかん	654	29.1
4	すい	ソースカツ丼	牛乳	なめこ入りみそ汁 浅漬け	ぶたにく、わかめ、とうふ、 みそ、けずり、こんぶ、 こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、 パン、あぶら、さとう	たまねぎ、なげぎ、なめこ、 こまつな、きゅうり、 はくさい、にんじん	677	25.4
5	もく	えびと大豆のピラフ	牛乳	ABCスープ 野菜のピクルス 干し芋のカップケーキ	えび、ハム、だいず、 のり、こんぶ、けずり、 たまご、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、オリーブ油、 マカロニ、さとう、 こむぎこ、バター、ほしいも	たまねぎ、コーン、にんにく、 にんじん、はくさい、 だいこん、きゅうり	676	21.9
6	きん	氏照ごはん	牛乳	魚の桜風あられ揚げ 小田原かまぼこのごま和え 寄居町のトントロリンスープ	ます、かまぼこ、 ぶたにく、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、きび、 こむぎこ、でんがん、 がぶあられ、あぶら、さとう、ごま	にんじん、もやし、こまつな、 しょうが、えのき、コーン、 なげぎ、ちんげんさい	684	29.7
9	げつ	パン	牛乳	ホキのポテトグラタン ミネストローネ 温野菜サラダ	ほき、ぎゅうにゅう、チーズ、 しろいんげんまめ、 とりにく、こんぶ	パン、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう	たまねぎ、グリーンピース、にんじん、 キャベツ、トマト、セロリ、きゅうり、 だいこん、みずな、コーン、 りんごジュース	652	22.9
10	か	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 たまごスープ ごまめナッツ	とうふ、ぶたにく、みそ、 とりにく、たまご、けずり、 こんぶ、いりこ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、でんがん、 アーモンド、ごま	なげぎ、にんじん、にら、 しょうが、にんにく、 たまねぎ、えのきたけ、コーン	673	29.6
11	すい	三陸わかめごはん	牛乳	笹かまぼこの南部揚げ 八杯汁 切干大根とツナの炒め煮 果物	わかめ、ささかまぼこ、 あぶらあげ、とうふ、けずり、 ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、こむぎこ、あぶら、 さとう、でんがん、さとう、 ごまあぶら	ごぼう、にんじん、なげぎ、 だいこん、はくさい、しいたけ、 だいこん、きまみオレンジ	603	20.2
12	もく	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 新じゃがのピリ辛煮 五色和え	ししゃも、あおのり、 とりにく、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、 しんじゃがいも、こんぶ、 さとう、でんがん	なげぎ、にんにく、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、 だいこん、キャベツ、こまつな	616	21.9
13	きん	スパゲティミートソース	牛乳	野菜スープ オレンジポンチ	ぶたにく、ベーコン、こんぶ、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブ油、あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ、 にんにく、トマト、はくさい、 しめじ、もやし、おうとうかん、 みかん、オレンジジュース	673	25.9
16	げつ	大根と豚の角煮丼	牛乳	菜の花とじゃこの和え物 豆腐とじゃがいものみそ汁	ぶたにく、じゃこ、とうふ、 わかめ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんがん、 ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、だいこん、こまつな、 なのはな、もやし、にんじん、 たまねぎ、えのき	645	26.2
17	か	赤飯	牛乳	ぶりの照り焼き お祝いすまし汁 小松菜の煮浸し 果物	ささげ、ぶり、かまぼこ、とうふ、 わかめ、こんぶ、けずり、 じゃこ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、ごま、 さとう、あぶら	しょうが、えのきたけ、 みずな、なげぎ、こまつな、 もやし、にんじん、いちご	614	28.6
18	すい	八王子ラーメン リクエスト給食 第2位*	牛乳	うずら卵のからめ煮 棒餃子 果物	ぶたにく、けずり、うずらたまご、 ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、 ごまあぶら、ごま、ほろさめ、 でんがん、ぎょうざのかわ	たけのこ、にんにく、しょうが、 コーン、きくらげ、もやし、 こまつな、たまねぎ、はくさい、 にら、ペにプリンセス	631	26.1
19	もく	カレーライス リクエスト給食 第3位*	牛乳	きゃべつとコーンのサラダ ピーチヨーグルト	ぶたにく、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、 キャベツ、コーン、おうとうかん	690	20.2

クロームブック
はちおうじし しが じょうほう
八王子市GIGAスクール情報ポータル
サイトに食育ページがあります！

食育メモや調理動画など、学習の
役に立つ食育情報が満載です！
お家でも学校でも、ぜひご覧ください！

はっちこルーム

このアイコンが目印★

掲載場所：八王子市GIGAスクール情報ポータル→はっちこルーム→食育