［詳細な献立表］

2026年 3月度

日（曜）	2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）
献立	牛乳 麦ごはん とりのからあげ かいそうサラダ 具沢山豚汁（R5山中） お米deﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾀﾙﾄ	牛乳 ちらし寿司 さけの西京焼き 春野菜のおかかあえ 法蓮草うどんのお吸い物 お祝いクレープ	牛乳 麦ごはん いわしごまみそ煮 ちくわの土佐煮 キャベツと厚揚げの みそ汁	牛乳 チーズパン 豆腐ハンバーグ すき昆布のサラダ 栄養満天ｽｰﾌﾟ（R7豊小）	牛乳 麦ごはん 新蓮根と鶏肉の照焼 南瓜とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ 麻辣担（Ｒ７山中）	牛乳 ワカメごはん 厚焼き玉子 かりぽりあえ 元気になる野菜モリモリ みそ汁（Ｒ７山小）	牛乳 少なめ麦ごはん マカロニグラタン 野菜サラダ ミートボールスープ	牛乳 麦ごはん 焼きコロッケ もやしの磯辺あえ 栄養満天☆けんちん汁 （Ｒ７山中）	牛乳 ナン キーマカレー 青のりポテト 卵とわかめのスープ	牛乳 麦ごはん とりにくのごまみそ焼 肉じゃが 小松菜のみそ汁 らむねゼリー
献立の材料	牛乳 水稲穀粒(精白米) 強化米 おおむぎ(米粒麦) 鶏肉 おろししょうが 料理酒 砂糖 岩手丸大豆しょうゆ（こいロ） オイスターソース 片栗粉 ホワイトサラダ油 国産／海藻サラダＳ きゅうり 冷凍とうもろこし キャベツ 粗おろしドレッシング 豚肉 おろしにんにく おろししょうが ごぼう だいこん にんじん 糸こんにゃく 豆腐 はくさい えのきたけ水煮 ねぎ だしパック 信州味噌 岩手田舎みそ【赤】CaFe **お米deブルーベリータルト**	牛乳 水稲穀粒(精白米) 強化米 おおむぎ(米粒麦) **ちらし寿司の素** 刻みのり 鮭切り身 西京みそ漬けの素 菜の花（3.5ｃｍ） アスパラガス キャベツ にんじん 糸かつお そばつゆ 岩手丸大豆しょうゆ（うすロ） **ほうれん草うどん** 塩蔵わかめ(塩抜き) まいたけ ほうれんそう ねぎ 油揚げ だしパック 岩手丸大豆しょうゆ（うすロ） 食塩 **お祝いクレープ**	牛乳 水稲穀粒(精白米) 強化米 おおむぎ(米粒麦) **いわしごまみそ煮** **豆竹輪** **三角さつま揚げ** こんにゃく 国産たけのこ（乱切り） にんじん むき枝豆 砂糖 料理酒 本みりん 岩手丸大豆しょうゆ（こいロ） 糸かつお キャベツ にんじん じゃがいも 生揚げ 塩蔵わかめ（塩抜き） ねぎ だしパック 信州味噌（白） 岩手田舎みそ【赤】CaFe	牛乳 強力粉（１等） 食塩 上白糖 脱脂粉乳 プロセスチーズ **国産大豆の豆腐ハンバーグ** 岩手丸大豆しょうゆ（こいロ） 料理酒 本みりん 砂糖 すき昆布 にんじん 玉葱 キャベツ 糸かつお 岩手丸大豆しょうゆ（こいロ） そばつゆ ごま油 ブロッコリー 玉葱 にんじん じゃがいも **おいしいあさり** 煮干しだし 昆布だし 岩手田舎みそ【赤】CaFe 信州味噌 牛乳	牛乳 水稲穀粒(精白米) 強化米 おおむぎ(米粒麦) **蓮根と鶏肉の照焼** 西洋かぼちゃ ブロッコリー ごぼう **ベーコン** ノンエッグマヨネーズ 粒入りマスタード 岩手丸大豆しょうゆ（こいロ） 牛乳 はくさい 豚肉 しいたけ えのきたけ水煮 青梗菜 きくらげ いんげん豆春雨 鶏がらスープ 料理酒 おろししょうが おろしにんにく 岩手丸大豆しょうゆ（こいロ） 藤椒香醤 ねりごま オイスターソース	牛乳 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 強化米 **わかめごはんの素** **厚焼き玉子（しょうゆ味）** キャベツ きゅうり **福神漬（中国原料不使用）** いりごま（白） 岩手丸大豆しょうゆ（うすロ） 大根 にんじん 豆腐 豚肉 ねぎ はくさい 油揚げ 糸こんにゃく 里芋 だしパック 信州味噌 岩手田舎みそ【赤】CaFe	牛乳 水稲穀粒(精白米) 強化米 おおむぎ(米粒麦) 鶏肉 玉葱 にんじん ツイストマカロニ 食塩 こしょう混合 ベシャメルソース 有塩バター 牛乳 パルメザンチーズ パン粉(乾燥) キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン イタリアンドレッシング オリーブ油 キャベツ にんじん **ﾎﾟｰｸ&ﾁｷﾝﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ** 玉葱 パセリ(乾) たけのこ水煮せん切 コンソメ こしょう	牛乳 水稲穀粒(精白米) 強化米 おおむぎ(米粒麦) **焼きコロッケ** ほうれんそう(冷凍) もやし にんじん 刻みのり 岩手丸大豆しょうゆ（こいロ） 米油 豆腐 だいこん じゃがいも にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく 干し椎茸 **スライスちくわ** カット油揚げ 岩手丸大豆しょうゆ（うすロ） 岩手丸大豆しょうゆ（こいロ） そばつゆ 本みりん 料理酒 食塩	牛乳 **ナ　ン** 米油 おろしにんにく カレー粉 赤ワイン 豚ひき肉 豚レバーチップ 刻み大豆 玉葱 青ピーマン とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍) カレールウ(KFe) 横濱レトルトカリー甘口 やさいカレー トマトケチャップ 中濃 コンソメ 砂糖 じゃがいも 米油 青のり 食塩 塩蔵わかめ（塩抜き） だいこん 卵 ねぎ コンソメ こしょう	牛乳 水稲穀粒(精白米) 強化米 おおむぎ(米粒麦) 鶏肉 料理酒 岩手丸大豆しょうゆ（こいロ） 信州味噌 砂糖 本みりん いりごま（白） すりごま（白） 豚肉 料理酒 米油 じゃがいも にんじん 玉葱 糸こんにゃく さやいんげん 岩手丸大豆しょうゆ（こいロ） 本みりん 砂糖 料理酒 こまつな だいこん にんじん ねぎ 油揚げ だしパック 信州味噌 岩手田舎みそ【赤】CaFe **らむねゼリー**
実施校	全校	全校	小学校　山中１・２年生	豊小　山中	豊小　山中	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校