

# 2026年3月 献立表

日付		材料名	おやつ
2月	さけの塩焼き 田舎煮 みそ汁 ごはん	さけ、塩、鶏肉、れんこん、ごぼう、にんじん、さといも、油、みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、塩、みそ、こんぶ、煮干し、米、胚芽米、煮干し、牛乳、ももジュース、ゼラチン、砂糖	いりこ 牛乳 ももゼリー おにぎり
3火	【ひなまつり】 松風焼き なばなときゃべつのごま和え ゆでスナップえんどう 鮭ちらしずし、すまし汁、くだもの	煮干し、しょうゆせんべい、鶏ひき肉、豚ひき肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、片栗粉、みそ、砂糖、酒、しょうゆ、ごま、油、なばな、キャベツ、にんじん、ごま、塩、砂糖、スナップえんどう、米、胚芽米、かんぴょう、さけ、でんぷ、さやえんどう、にんじん、しいたけ、卵、ごま、米酢、和三盆糖、塩、にんじん、わかめ、麩、麩、塩、しょうゆ、こんぶ、煮干し、煮干し、カルピス、ひなあられ、卵、和三盆糖、油、ヨーグルト、小麦粉、ベーキングパウダー、いちごジャム	いりこ カルピス ひなあられ いちごカップ ケーキ おにぎり
4水 (※)	凍り豆腐とひき肉の煮物 さつま芋のりんご煮 みそ汁 ごはん	凍り豆腐、鶏ひき肉、にんじん、しいたけ、きくらげ、片栗粉、塩、しょうゆ、みりん、砂糖、こまつな、さつまいも、塩、レモン果汁、りんご、油、砂糖、たまねぎ、にんじん、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、米、胚芽米、煮干し、牛乳、豆腐、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、油	いりこ 牛乳 とうふドーナツ おにぎり
5木	さばの焼きおろし煮 キャベツのおかか和え みそ汁 ごはん、くだもの	さば、塩、だいこん、だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ、かつお節、さつまいも、ねぎ、えのきたけ、みそ、こんぶ、煮干し、米、胚芽米、煮干し、マカロニ、きな粉、砂糖、塩	いりこ マカロニきな粉 おかし おにぎり
6金	カレーライス キャベツのベーコンドレッシング	米、胚芽米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だいこん、油、カレールウ、キャベツ、こまつな、ベーコン、酢、油、砂糖、しょうゆ、煮干し、牛乳、食パン、バター、砂糖、小麦粉	いりこ 牛乳 メロンパン風 トースト おかし
7土	中華丼 みそ汁 くだもの	米、胚芽米、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく、ごま油、しょうゆ、中華だしの素、塩、片栗粉、キャベツ、えのきたけ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、煮干し	いりこ ビスケット
9月	鶏肉のトマトソース煮 粉ふき芋 野菜スープ ごはん、くだもの	鶏肉、砂糖、塩、こしょう、にんにく、酒、片栗粉、たまねぎ、パプリカ、油、塩、ホールトマト、みりん、洋風だしの素、じゃがいも、塩、あおのり、もやし、にんじん、わかめ、中華だしの素、塩、こんぶ、煮干し、米、胚芽米、煮干し、牛乳、みかんジュース、ゼラチン、砂糖	いりこ 牛乳 みかんゼリー おにぎり
10火	さけの塩焼き 田舎煮 みそ汁 ごはん	さけ、塩、鶏肉、れんこん、ごぼう、にんじん、さといも、油、みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、塩、みそ、こんぶ、煮干し、米、胚芽米、煮干し、ホットケーキミックス、牛乳、卵	いりこ ホットケーキ おにぎり
11水	だいこんのそぼろ丼 ブロッコリーのごまあえ 豆腐すまし汁 くだもの	米、胚芽米、だいこん、にんじん、豚ひき肉、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、油、中華だしの素、みそ、しょうゆ、酒、片栗粉、ブロッコリー、もやし、ツナ缶、酢、砂糖、ごま、豆腐、えのきたけ、わかめ、油揚げ、しょうゆ、塩、こんぶ、煮干し、煮干し、牛乳、豆腐、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、油	いりこ 牛乳 とうふドーナツ おにぎり
12木	凍り豆腐とひき肉の煮物 さつま芋のりんご煮 みそ汁 ごはん	凍り豆腐、鶏ひき肉、にんじん、しいたけ、きくらげ、片栗粉、塩、しょうゆ、みりん、砂糖、こまつな、さつまいも、塩、レモン、りんご、油、砂糖、たまねぎ、にんじん、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、米、胚芽米、煮干し、卵、和三盆糖、油、ヨーグルト、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ パウンドケーキ おかし おにぎり
13金	さばの焼きおろし煮 キャベツのおかか和え みそ汁 ごはん、くだもの	さば、塩、だいこん、だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ、かつお節、さつまいも、ねぎ、えのきたけ、みそ、こんぶ、煮干し、米、胚芽米、煮干し、牛乳、食パン、油、ケチャップ、ソース	いりこ 牛乳 カリカリ スティックパン おかし
14土	中華丼 みそ汁	米、胚芽米、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく、ごま油、しょうゆ、中華だしの素、塩、片栗粉、キャベツ、えのきたけ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、煮干し	いりこ ビスケット
16月	かじきの甘辛焼き 切干大根のサラダ みそ汁 ごはん	かじき、しょうゆ、みりん、砂糖、塩、片栗粉、油、切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ちくわ、酢、油、砂糖、こまつな、さつまいも、えのきたけ、みそ、こんぶ、煮干し、米、胚芽米、煮干し、牛乳、りんごジュース、グラニュー糖、ゼラチン	いりこ 牛乳 りんごゼリー おにぎり

※4日（水）は、さくら組は遠足のためお弁当を持参してください。

# 2026年3月 献立表

日付		材料名	おやつ
17 火	鶏肉のトマトソース煮 粉ふき芋 野菜スープ ごはん、くだもの	鶏肉、砂糖、塩、こしょう、にんにく、酒、片栗粉、たまねぎ、パプリカ、油、塩、ホールトマト、みりん、洋風だしの素、/じゃがいも、塩、あおりのり、/もやし、にんじん、わかめ、中華だしの素、塩、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/煮干し、/ホットケーキミックス、牛乳、卵	いりこ ホットケーキ おにぎり
18 水	ハンバーグ ブロッコリーの玉ねぎドレッシング 沢煮椀 ごはん	豚ひき肉、れんこん、たまねぎ、凍り豆腐、塩、片栗粉、油、/ブロッコリー、にんじん、ちくわ、たまねぎ、酢、油、砂糖、/豚肉、だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、酒、しょうゆ、塩、片栗粉、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/煮干し、/牛乳、/小麦粉、小麦粉、こま、和三盆糖、塩、油、牛乳	いりこ 牛乳 黒ゴマスティック おにぎり
19 木	白身魚の煮つけ じゃが芋炒め めった汁（石川県） ごはん、くだもの	あかうお、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ピーマン、油、塩、/鶏肉、さつまいも、はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、油揚げ、ねぎ、みそ、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/煮干し、/マカロニ、きな粉、砂糖、塩	いりこ マカロニきな粉 おかし おにぎり
21 土	きつねうどん ほうれん草とえのき茸のお浸し くだもの	うどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、こんぶ、煮干し、/ほうれん草、えのきたけ、しょうゆ、/煮干し	いりこ クラッカー
23 月	鶏のから揚げ キャベツのコーン煮 中華スープ ごはん、くだもの	鶏肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、砂糖、塩、片栗粉、油、/キャベツ、にんじん、コーン、油、塩、/じゃがいも、チンゲンサイ、たまねぎ、わかめ、中華だしの素、塩、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/煮干し、/牛乳、/ゼラチン、牛乳、和三盆糖、きな粉	いりこ 牛乳 きなこみるくのプリン おにぎり
24 火	【進級祝い】 カレーライス キャベツのベーコンドレッシング	米、胚芽米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だいこん、油、カレールウ、/キャベツ、こまつな、ベーコン、酢、油、砂糖、しょうゆ、/煮干し、/ヨーグルト	いりこ ヨーグルト おにぎり
25 水	かじきの甘辛焼き 切干大根のサラダ みそ汁 ごはん、くだもの	かじき、しょうゆ、みりん、砂糖、塩、片栗粉、油、/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ちくわ、酢、油、砂糖、/こまつな、さつまいも、えのきたけ、みそ、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/煮干し、/牛乳、/焼きそばめん、豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、こま油、ソース	いりこ 牛乳 焼きそば おにぎり
26 木	ハンバーグ ブロッコリーの玉ねぎドレッシング 沢煮椀 ごはん	豚ひき肉、れんこん、たまねぎ、凍り豆腐、塩、片栗粉、油、/ブロッコリー、にんじん、ちくわ、たまねぎ、酢、油、砂糖、/豚肉、だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、酒、しょうゆ、塩、片栗粉、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/煮干し、/卵、和三盆糖、油、ヨーグルト、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ パウンドケーキ おかし おにぎり
27 金	白身魚の煮つけ じゃが芋炒め めった汁（石川県） ごはん、くだもの	あかうお、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ピーマン、油、塩、/鶏肉、さつまいも、はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、油揚げ、ねぎ、みそ、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/煮干し、/牛乳、/食パン、たまねぎ、ピーマン、コーン、ミニトマト、ウインナーソーセージ、ケチャップ、マヨネーズ、チーズ	いりこ 牛乳 ピザトースト おかし
28 土	きつねうどん ほうれん草とえのき茸のお浸し	うどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、こんぶ、煮干し、/ほうれん草、えのきたけ、しょうゆ、/煮干し	いりこ クラッカー
30 月	だいこんのそぼろ丼 ブロッコリーのごまあえ 豆腐すまし汁	米、胚芽米、だいこん、にんじん、豚ひき肉、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、油、中華だしの素、みそ、しょうゆ、酒、片栗粉、/ブロッコリー、もやし、ツナ缶、酢、砂糖、こま、/豆腐、えのきたけ、わかめ、油揚げ、しょうゆ、塩、こんぶ、煮干し、/煮干し、/牛乳、/ゼラチン、牛乳、和三盆糖、きな粉	いりこ 牛乳 きなこみるくのプリン おにぎり
31 火	鶏のから揚げ キャベツのコーン煮 中華スープ ごはん、くだもの	鶏肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、砂糖、塩、片栗粉、油、/キャベツ、にんじん、コーン、油、塩、/じゃがいも、チンゲンサイ、たまねぎ、わかめ、中華だしの素、塩、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/煮干し、/小麦粉、小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、牛乳	いりこ クッキー おにぎり

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

※石川県の郷土料理「めった汁」（19日&27日の給食）

「めった汁」とは、さつまいもや大根、人参といった根菜類を使った具だくさんの豚汁のこと。

従来の豚汁と異なり、じゃがいもではなくさつまいもを使います。

とはいえ、使う根菜に厳しい決まりはなく、県内全域の家庭で気軽に食べられています。

ユニークな名の由来は「やたらめったら具を入れる」「やたらめったら具を切る」など、諸説あります。

たくさんの具を使うのは、農家が大量にとれた野菜を処理するためにはじめたともいわれています。

「めった汁」の具材にも使われているさつまいもは、金沢市が普及促進するブランド野菜「加賀野菜」の一つに認定されています。