

2026年3月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
2 豚生姜焼き&コロッケ 中華サラダ 大根のツナ煮 熱量713kcal/蛋白質14g 脂質13g/炭水化物132g/塩分2.6g	3 シーフードミックスフライ そぼろ揚げひじき煮 小松菜ベーコン炒め 熱量894kcal/蛋白質19g 脂質31g/炭水化物135g/塩分3.4g	4 キャベツそぼろ甘辛炒め 野菜のかき揚げ 煮込みハンバーグ 熱量766kcal/蛋白質16g 脂質13g/炭水化物137g/塩分3.6g	5 イカフライ シーフードビーフン炒め 小松菜の煮浸し 熱量840kcal/蛋白質26g 脂質19g/炭水化物135g/塩分2.4g	6 れんこんつくね 蒟蒻と焼き竹輪煮 イカチリ 熱量941kcal/蛋白質21g 脂質28g/炭水化物141g/塩分2.8g	7 鰹フライ 茄子のミートマカロニ 春巻き 熱量907kcal/蛋白質25g 脂質29g/炭水化物131g/塩分2.7g
9 ハッシュドビーフ 海老カツ ニンニクの芽と豚のオイスター炒め 熱量848kcal/蛋白質24g 脂質21g/炭水化物136g/塩分2.6g	10 鶏竜田ちよい辛ねぎタレ 五品目のひじき煮 チンゲン菜バター炒め 熱量898kcal/蛋白質28g 脂質29g/炭水化物129g/塩分2.9g	11 チャプチェ 焼目付鉄棒餃子 豚とキャベツみそ炒め 熱量818kcal/蛋白質21g 脂質23g/炭水化物126g/塩分3.0g	12 お魚の甘酢餡 メンチカツのどぶ漬け 野菜の胡麻和え 熱量919kcal/蛋白質23g 脂質28g/炭水化物138g/塩分3.0g	13 炙りチキン 五目切干大根 コールスロー 熱量874kcal/蛋白質23g 脂質31g/炭水化物123g/塩分2.9g	14 豚肉の胡麻炒め 竹輪の天婦羅 肉じゃが 熱量833kcal/蛋白質23g 脂質20g/炭水化物136g/塩分2.9g
16 ポークカレー ミートボールケチャップ炒め そぼろ餡豆腐 熱量891kcal/蛋白質18g 脂質32g/炭水化物126g/塩分2.7g	17 チーズインメンチカツ チキンカレー 豚と蒟蒻のしぐれ煮 熱量840kcal/蛋白質31g 脂質22g/炭水化物131g/塩分2.9g	18 煮込みハンバーグ いかカツ がんもの含め煮 熱量857kcal/蛋白質23g 脂質27g/炭水化物127g/塩分3.0g	19 豚串カツ 回鍋肉 ミニ焼きさつま 熱量787kcal/蛋白質22g 脂質20g/炭水化物126g/塩分2.5g	20  春分の日	21 豆腐ハンバーグきのこソース ソース焼きそば 菜の花の辛し和え 熱量960kcal/蛋白質20g 脂質26g/炭水化物131g/塩分2.9g
23 白身フライ 厚揚げの味噌煮 ピリ辛ナス炒め 熱量887kcal/蛋白質24g 脂質30g/炭水化物126g/塩分2.9g	24 牛丼 たっぷりコーンフライ 春雨の酢の物 熱量902kcal/蛋白質25g 脂質28g/炭水化物134g/塩分3.1g	25 チキン南蛮 ペンネマカロニミートソース 三色ナムル 熱量921kcal/蛋白質23g 脂質29g/炭水化物138g/塩分2.8g	26 豚肉オイスター炒め オムレツ プチアジフライ 熱量795kcal/蛋白質20g 脂質24g/炭水化物120g/塩分2.7g	27 みそだれとんかつ あさりと菜の花パスタ 蒸し鶏とキャベツの棒棒鶏 熱量799kcal/蛋白質23g 脂質19g/炭水化物128g/塩分2.7g	28 みそ味つくね 刻み昆布煮 小松菜の胡麻和え 熱量718kcal/蛋白質20g 脂質17g/炭水化物121g/塩分2.5g
30 カレーコロッケ 大根のそぼろ餡 チリ豆腐 熱量799kcal/蛋白質23g 脂質15g/炭水化物138g/塩分2.8g	31 鶏の唐揚げ マカロニツナマヨサラダ そぼろカレー 熱量960kcal/蛋白質30g 脂質30g/炭水化物130g/塩分2.8g	   			

◇材料の入荷の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承くださいませようお願い致します。
◇食品衛生上、午後1時までにお召し上がりください。

【3月と言えば・・・】

- 3月3日のひな祭り(桃の節句)
- 3月上旬から下旬にかけて多くの学校で卒業式
- 3月14日ホワイトデー:バレンタインデーのお返し
- 3月21日:春分の日一昼と夜の長さが同じになる祝日
- 3月11日:東日本大震災(忘れられない記憶)

【今日のおいしいが、午後からの活力】



ひので給食センター

八戸市江陽2丁目17-46 ☎ (0178) 70-5691
国産米を使用しています 📠 (0178) 70-5529



日	月	火	水	木	金	土	貴社名
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31	*	*	*	*	

貴社のお弁当休日に×印をお付けのうえ配達員にお渡し下さい。