

令和8年3月分 学校給食献立表 中学校

月				火				水				木				金											
<b>2</b>  <b>ちらしずし</b> 牛乳				<b>3</b> <b>減塩コッペパン</b> 牛乳				<b>4</b>  <b>ご飯</b> 牛乳				<b>5</b> <b>ご飯</b> 牛乳				<b>6</b> <b>なかよしパン</b> 牛乳											
<b>あさりの</b> <b>お吸い物</b> あさり 9 赤 はんぺん 7 赤 大根 39 緑 にんじん 13 緑 しめじ 7 緑 みつば 4 緑 しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ				<b>錦糸卵</b> 錦糸卵 7 赤  <b>さわらの</b> <b>しおこうじ焼き</b> さわら 1切(50) 赤 しおこうじ 2  <b>菜の花の浸し</b> 菜の花 13 緑 白菜 39 緑 しょうゆ				<b>ミートスパゲッティ</b> スパゲッティ 40 黄 牛ミンチ 10 赤 豚ミンチ 10 赤 ひきわり大豆 10 赤 玉ねぎ 45 緑 にんじん 20 緑 グリーンピース 5 緑 トマト 5 緑 ポークルウ 2 トマトケチャップ ウスターソース しお、こしょう、にんにく しょうゆ、とりがらスープ オリーブオイル				<b>フライドポテト</b> じゃが芋 65 黄 しお  <b>ザワークラウト</b> キャベツ 26 緑 にんじん 7 緑 しお、さとう、す  <b>味付けじゃこ</b> 味付けじゃこ 1袋 赤				<b>カレー</b> 牛肉 26 赤 レバーそぼろ 3 赤 じゃが芋 72 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 ソテーオニオン 13 緑 ブルーベリー 3 緑 カレールウ 16 トマトケチャップ とりがらスープ  <b>豆腐サラダ</b> わかめ 0.4 赤 豆腐 26 赤 まぐろフレーク 7 赤 白菜 26 緑 ドレッシング 1袋  <b>うずら卵の</b> <b>さっぱり煮</b> うずら卵 30 赤 土しょうが 0.2 緑 す、さとう、しょうゆ				<b>生姜煮</b> 豚肉 38 赤 じゃが芋 83 黄 にんじん 30 緑 さやいんげん 8 緑 こんにやく 30 土しょうが 0.8 緑 さとう、しょうゆ  <b>金時豆の甘煮</b> 金時豆 13 赤 さとう、しお、しょうゆ  <b>厚揚げの</b> <b>おろし</b> <b>ぼん酢かけ</b> 厚揚げ 59 赤 大根おろし 7 緑 ゆず 1 緑 さとう、しょうゆ  <b>白菜の</b> <b>煮浸し</b> 平天 7 赤 白菜 52 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし				<b>酢豚</b> 豚肉 53 赤 玉ねぎ 68 緑 にんじん 30 緑 たけのこ 23 緑 ピーマン 8 緑 干しいたけ 0.8 緑 トマトケチャップ す、さとう、しょうゆ でんぶ ぶた・とりがらスープ  <b>パオズ</b> パオズ 2コ  <b>ごぼうサラダ</b> ごぼう 26 緑 小松菜 26 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ ごまあぶら ドレッシング 1袋			
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g									
746	29.6	15.7		886	33.7	23.9		865	29.4	24.9		797	29.6	14.3		849	37.9	28.5									
<b>9</b>  <b>赤飯</b> しお 牛乳				<b>10</b>  <b>クロワッサン</b> 牛乳				<b>11</b> <b>ご飯</b> 牛乳				<b>12</b> <b>ご飯</b> 牛乳															
<b>つみれ汁</b> つみれ 33 赤 なると 7 赤 豆腐 39 赤 たけのこ 7 緑 にんじん 7 緑 しめじ 7 緑 みつば 4 緑 けずりぶし、だしこんぶ しお、しょうゆ				<b>ポトフ</b> フランクフルト 20 赤 じゃが芋 52 黄 キャベツ 52 緑 玉ねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 セロリー 4 緑 さとう、しお、しょうゆ とりがらスープ  <b>コーンのソテー</b> ホールコーン 25 緑 しお、こしょう、しょうゆ  フランス				<b>カムジャタン</b> 豚肉 39 赤 じゃが芋 65 黄 玉ねぎ 33 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 20 緑 にら 7 緑 えのきたけ 7 緑 土しょうが 0.4 緑 赤みそ 0.9 赤 にんにく、コチジャン さとう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ  <b>にんじんチップ</b> にんじん 33 緑 しお、こしょう、でんぶ  <b>小松菜の</b> <b>ごま和え</b> 小松菜 33 緑 もやし 20 緑 しめじ 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ、す  <b>さつま芋の</b> <b>ミルク煮</b> さつま芋 30 黄 牛乳 10 赤 さとう				<b>揚げと野菜の卵とじさばの塩焼き</b> 卵 51 赤 かまぼこ 26 赤 油揚げ 7 赤 高野豆腐 3 赤 玉ねぎ 51 緑 干しいたけ 0.9 緑 さとう、しお、しょうゆ けずりぶし  <b>がんもどきの</b> <b>含め煮</b> がんもどき 26 赤 さとう、しょうゆ けずりぶし															
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g													
885	33.4	23.7		723	32.5	33.6		744	26.2	13.6		843	41.0	26.8													
<b>16</b>  <b>昆布ご飯</b> こんぶ、しお 牛乳				<b>17</b>  <b>コッペパン(切り込み)</b> 牛乳				<b>栄養三色</b>  <b>赤※たんぱく質・無機質</b> <b>からだをつくる</b> 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》  <b>緑※ビタミン・無機質</b> <b>からだの調子をととのえる</b> 《野菜・果物・きのこ》  <b>黄※脂質・炭水化物</b> <b>力や熱になる</b> 《穀類・いも類・油脂・砂糖》				<b>19</b> <b>ご飯</b> 牛乳				<div><div>3月分の予約期間は、 パソコン・スマートフォンからは 2/20(金)、 マークシートは 2/13(金)までです。  給食費の口座振替日(引落日) は 2/25(水)です。  2/20(金)時点で 中学校給食預り金額 9,600円未満の人のみ、 6,400円 (別途手数料10円) 引落します。</div></div>											
<b>豆腐のみそ汁</b> 豆腐 39 赤 油揚げ 7 赤 わかめ 3 赤 玉ねぎ 13 緑 えのきたけ 7 緑 青ねぎ 7 緑 白、赤みそ 10 赤 けずりぶし  <b>ボイルキャベツ</b> キャベツ 30 緑 マヨネーズ 1袋 黄				<b>くらムチャウダー</b> あさり 13 赤 じゃが芋 46 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 パセリ 0.7 緑 牛乳 33 赤 バター 3 黄 小麦粉 3 黄 チーズ 4 赤 しお、こしょう とりがらスープ  <b>セルフドッグ</b> <b>(ローストウイナー)</b> フランクフルト 1本 赤  <b>(ソテー)</b> キャベツ 33 緑 にんじん 4 緑 しお、カレー  <b>ブロッコリーの</b> <b>サラダ</b> ブロッコリー 30 緑 ホールコーン 5 緑 ドレッシング 1袋								<b>ごまみそ煮</b> とり肉 13 赤 厚揚げ 39 赤 じゃが芋 52 黄 にんじん 26 緑 さやいんげん 7 緑 こんにやく 26 白、赤みそ 6 赤 白ごま 3 黄 さとう、しょうゆ   <b>だし巻きたまご</b> だし巻きたまご 1コ(50) 赤  <b>小松菜の浸し</b> 小松菜 52 緑 しめじ 7 緑 さとう、しょうゆ こんぶパウダー  <b>味付けじゃこ</b> 味付けじゃこ 1袋 赤															
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g													
792	26.8	24.8		824	31.5	32.8						739	28.4	19.2													
<b>23</b> <b>ご飯</b> 牛乳				 <div><div>卒業お祝い献立(9日)</div><div>昔からお祝いの席で食べられる「赤飯」と、 季節の和菓子「桜もち」が登場します。 小学校・中学校あわせて9年間の給食から も卒業です。苦手な食べ物も食べられるよう になったこと、みんなで食べた楽しかったこと などを思い出しながら味わって食べてください。</div></div>																							
<b>肉じゃが</b> 牛肉 33 赤 じゃが芋 72 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 糸こんにやく 39 さとう、しょうゆ  <b>白菜の</b> <b>香味和え</b> 白菜 52 緑 にんじん 7 緑 白ごま 0.7 黄 ゆず 0.6 緑 さとう、しょうゆ こんぶパウダー																											
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g																									
823	26.8	20.9																									

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g
								A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	
3月分の平均	809	31.3(15.5%)	23.3(25.9%)	2.7	40.1	110	4.5	402	0.65	0.68	43	6.4
文部科学省 摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取エネルギー 全体の20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

◎給食実施日は、学校・学年によって異なります。

◎やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



このマークが  
ある日は  
スープジャー  
(保温容器)に  
入っています。