

令和8年3月分 学校給食献立表 中学校

月	火	水	木	金
2 ちらしずし 生乳 あさりのお吸い物 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 しょうゆ、だしこんぶ ひしもち ひしもち 1コ 黄 	3 減塩コッペパン 生乳 ミートスパゲッティ 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 1 ウスターソース しょうゆ しょう、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	4 ご飯 生乳 カレー 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 ブルービュレ 3 緑 カレールウ 16 トマトケチャップ とりがらスープ くだもの はるか 1/6コ 緑	5 ご飯 生乳 生姜煮 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 厚揚げのおろし ぼん酢かけ 厚揚げ 59 赤 大根おろし 7 緑 ゆず 1 緑 さとう、しょうゆ 白菜の煮浸し 白菜 52 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし	6 なかよしパン 生乳 酢豚 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 でんぷん ぶた・とりがらスープ パオズ パオズ 2コ ごぼうサラダ 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 746 たんぱく質 g 29.6 脂質 g 15.7	エネルギー kcal 886 たんぱく質 g 33.7 脂質 g 23.9	エネルギー kcal 865 たんぱく質 g 29.4 脂質 g 24.9	エネルギー kcal 797 たんぱく質 g 29.6 脂質 g 14.3	エネルギー kcal 849 たんぱく質 g 37.9 脂質 g 28.5

9 赤飯 生乳 つみれ汁 つみれ 33 赤 なた 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 しょうゆ お祝いデザート 桜もち 1コ	とりにくのから揚げ とりにく 59 赤 しょうゆ、でんぷん 梅肉和え きゅうり 26 緑 れんこん 20 緑 梅肉 2 緑 さとう、しょうゆ
エネルギー kcal 885 たんぱく質 g 33.4 脂質 g 23.7	エネルギー kcal 723 たんぱく質 g 32.5 脂質 g 33.6

10 クロワッサン 生乳 ポトフ 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 4 緑 さとう、しょうゆ とりがらスープ コーンのソテー ホールコーン 25 緑 しょうゆ、こしょう、しょうゆ 世界の料理 フランス キャラメルチーズ キャラメルチーズ 1コ 赤	赤魚のハーブ焼き 赤魚 1切(50) 赤 しょうゆ、こしょう、ハーブ オリーブオイル ニース風サラダ まぐろフレーク 18 赤 カリフラワー 18 緑 きゅうり 27 緑 玉ねぎ 9 緑 レモン汁、しょうゆ、こしょう さとう、す、オリーブオイル キャラメルチーズ キャラメルチーズ 1コ 赤
エネルギー kcal 885 たんぱく質 g 33.4 脂質 g 23.7	エネルギー kcal 723 たんぱく質 g 32.5 脂質 g 33.6

11 ご飯 生乳 カムジャタン 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 いら 7 緑 えのきたけ 7 緑 土しょうが 0.4 緑 けずりぶし 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 さつま芋のミルク煮 さつま芋 30 黄 牛乳 10 赤 さとう	にんじんチップ にんじん 33 緑 しょうゆ、こしょう、でんぷん 小松菜のこま和え 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 がんもどきの含め煮 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 744 たんぱく質 g 26.2 脂質 g 13.6	エネルギー kcal 843 たんぱく質 g 41.0 脂質 g 26.8

12 ご飯 生乳 揚げと野菜の卵とじ 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、しょうゆ けずりぶし がんもどきの含め煮 がんもどき 26 赤 さとう、しょうゆ けずりぶし	さばの塩焼き さば 1切(50) 赤 しょうゆ キャベツのゆかり和え キャベツ 39 緑 レタス 7 緑 きゅうり 13 緑 ゆかり
エネルギー kcal 843 たんぱく質 g 41.0 脂質 g 26.8	エネルギー kcal 843 たんぱく質 g 41.0 脂質 g 26.8



16 昆布ご飯 生乳 豆腐のみそ汁 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 ポイルキャベツ キャベツ 30 緑 マヨネーズ 1袋 黄	とんかつ 豚肉 1枚(30) 赤 小麦粉 5 黄 パン粉 5 黄 しょうゆ、こしょう 若ごぼうのきんぴら ちくわ 7 赤 若ごぼう 26 緑 にんじん 13 緑 つきこんにやく 13 さとう、しょうゆ
エネルギー kcal 792 たんぱく質 g 26.8 脂質 g 24.8	エネルギー kcal 824 たんぱく質 g 31.5 脂質 g 32.8

17 コッペパン(切り込み) 生乳 クラムチャウダー 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 パター 3 黄 小麦粉 3 黄 チーズ 4 赤 しょうゆ、こしょう とりがらスープ セルフドッグ(ローストウイナー) フランクフルト 1本 赤 (ソテー) キャベツ 33 緑 にんじん 4 緑 しょうゆ、カレー ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 30 緑 ホールコーン 5 緑 ドレッシング 1袋	栄養三色 赤※たんぱく質・無機質 からだをつくる 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》 緑※ビタミン・無機質 からだの調子をととのえる 《野菜・果物・きのこ》 黄※脂質・炭水化物 力や熱になる 《穀類・いも類・油脂・砂糖》
エネルギー kcal 824 たんぱく質 g 31.5 脂質 g 32.8	エネルギー kcal 739 たんぱく質 g 28.4 脂質 g 19.2

19 ご飯 生乳 ごまみそ煮 とりにく 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 	だし巻きたまご だし巻きたまご 1コ(50) 赤 小松菜の浸し 小松菜 52 緑 しめじ 7 緑 さとう、しょうゆ こんぶパウダー 味付けじゃこ 味付けじゃこ 1袋 赤
エネルギー kcal 739 たんぱく質 g 28.4 脂質 g 19.2	エネルギー kcal 739 たんぱく質 g 28.4 脂質 g 19.2

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。

23 ご飯 生乳 肉じゃが 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 白菜の香味和え 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	もずくのかき揚げ もずく 4 赤 玉ねぎ 26 緑 枝豆 13 緑 ホールコーン 7 緑 みつば 4 緑 小麦粉 8 黄 山芋粉 1 黄 しょうゆ にんじんしりしり 加工大豆 3 赤 にんじん 30 緑 しょうゆ
エネルギー kcal 823 たんぱく質 g 26.8 脂質 g 20.9	エネルギー kcal 823 たんぱく質 g 26.8 脂質 g 20.9

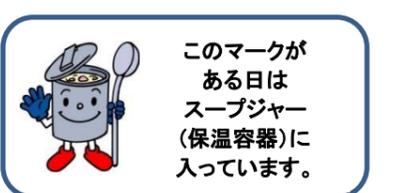


卒業お祝い献立(9日)

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。

	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	401	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。