

令和8年
3月

給食予定献立表

中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人あたり kcal	たんぱく質	脂肪%
2	月	★黒糖パン		★豚肉とれんこんのオイスターソース焼き ★鶏肉とあつあげのうま煮 デコボン	★牛乳 ★豚肉 ★鶏肉 ★あつあげ（冷）	れんこん しょうが にんにく はくさい たまねぎ たけのこ（水煮） にんじん さんどめめ（冷） デコボン	★パン パン副材料 綿実油 じゃがいもでん粉	819	46.6	30.5
3	火	ごはん		★ビーフケチャップライス（具）フライドポテト ★キャベツのスープ ダイスゼリー（みかん）	★牛乳 ★牛肉 ★ウインナー	たまねぎ ピーマン コーン（冷） にんにく キャベツ にんじん パセリ しめじ ゼリー（みかん）	精白米 綿実油 じゃがいも なたね油	848	27.9	27.0
4	水	★コッペパン		★えびのチリソースいため ★中華がゆ ★ソフト黒豆 みかんジャム	★牛乳 ★えび ★肉だんご ★ソフト黒豆（袋）	たまねぎ 白ねぎ しょうが にんにく だいこん チンゲンサイ にんじん しいたけ（乾）	★パン 綿実油 砂糖 じゃがいもでん粉 精白米 ★ごま油 みかんジャム（袋）	747	36.4	21.7
5	木	ごはん		★チキンカレーライス ★金時豆と野菜のサラダ いちご	★牛乳 ★鶏肉 金時豆（ドライパック）	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン（冷） いちご	精白米 じゃがいも 綿実油 砂糖	719	26.7	18.4
6	金	ごはん		さごしの塩こうじだれかけ ★さといもと野菜の含め煮 ★なのはなのおひたし かつおぶし（袋・なのはなのおひたし）	★牛乳 さごし ★鶏肉 ★けずりぶし かつおぶし（袋）	ゆず（果汁） たまねぎ にんじん さんどめめ（冷） しめじ はくさい なのはな	精白米 さといも（冷） 砂糖	706	33.3	19.4
9	月	★おさつパン		★豚肉の香味焼き ★カレースープ ★カリフラワーとコーンのサラダ	★牛乳 ★豚肉 ★牛肉	ピーマン たまねぎ にんじん ★むきえだまめ（冷） マッシュルーム水煮 カリフラワー コーン（冷）	★パン パン副材料 綿実油 じゃがいも 砂糖	869	35.7	32.3
10	火	ごはん		★いわしフライ ★みそ汁 ★ほうれんそうのごまあえ ★まっ茶大豆（中）	★牛乳 ★いわしフライ ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし ★まっ茶大豆（袋）	だいこん たまねぎ にんじん ブラックマッペもやし 青ねぎ ほうれんそう	精白米 なたね油 ★すりごま（白） 砂糖 ★いりごま（白）	771	27.0	26.5
11	水	★黒糖パン		★とうふのミートグラタン ★じゃがいもと野菜のスープ はっさく	★牛乳 ★牛ひき肉 ★とうふ（冷） ★大豆（粒状） ★鶏肉	たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ だいこん にんじん パセリ はっさく	★パン パン副材料 綿実油 上新粉 パン粉（米粉） じゃがいも	738	33.0	25.6
12	木	ごはん		★豚肉のたつたあげ ★五目汁 ★よもぎだんご ★きな粉（袋・よもぎだんご）	★牛乳 ★豚肉 ★鶏肉 だしこんぶ ★けずりぶし ★きな粉（袋）	しょうが はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 よもぎだんご 砂糖	839	31.7	22.4
13	金	ごはん		★関東煮 ★きゅうりの梅風味 ★とら豆の煮もの 焼きのり（中）	★牛乳 ★鶏肉 ★うずら卵水煮 ちくわ ★あつあげ（冷） ★けずりぶし とら豆（乾） 焼きのり（袋）	だいこん にんじん きゅうり 梅肉	精白米 じゃがいも 砂糖	723	31.8	20.8
16	月	★コッペパン		★チキンレバーカツ ★ケチャップ煮 キャベツのサラダ ソフトマーガリン	★牛乳 ★チキンレバーカツ ★豚肉	たまねぎ にんじん さんどめめ（冷） キャベツ	★パン なたね油 じゃがいも 綿実油 砂糖 マーガリン	892	33.8	36.9
17	火	ごはん		★鶏肉の八丁みそだれかけ ★五目汁 ★切干しだいこんのいため煮	★牛乳 ★鶏肉 ★八丁みそ ★赤みそ ★とうふ（冷） ★うすあげ（冷） だしこんぶ ★けずりぶし ちくわ	キャベツ たまねぎ 青ねぎ しいたけ（生） にんじん 切干しだいこん	精白米 砂糖 じゃがいもでん粉 綿実油	697	34.7	19.8
18	水	ごはん		★関東煮 ★きゅうりの梅風味 ★とら豆の煮もの 焼きのり（中）	★牛乳 ★鶏肉 ★うずら卵水煮 ちくわ ★あつあげ（冷） ★けずりぶし とら豆（乾） 焼きのり（袋）	だいこん にんじん きゅうり 梅肉	精白米 じゃがいも 砂糖	723	31.8	20.8
19	木	★ミニコッペパン		★さけのスバゲッティ キャベツときゅうりのサラダ おさつチップス ★発酵乳 （中）	★牛乳 ★紅さけ（フレーク） ★ベーコン ★発酵乳	たまねぎ にんじん グリンピース（冷） マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり	★パン ★スバゲッティ 綿実油 砂糖 おさつチップス（袋）	728	31.4	30.7
23	月	ごはん		★まぐろのねぎしょうゆかけ ★みそ汁 ★高野どうふのいり煮	★牛乳 まぐろ ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし ★豚ひき肉 ★高野どうふ（粉末） ひじき	白ねぎ はくさい たまねぎ ごぼう みつば にんじん グリンピース（冷）	精白米 砂糖 綿実油 じゃがいも	717	36.8	18.8