



令和 8 年 3 月 学校給食予定献立表(中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2	月	行事食【桃の節句】 ご飯 牛乳 (中3 ふりかけ) 銀鮭の梅みそやき 菜の花あえ 若竹汁 桃の花ゼリー	ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎんざけ みそ チキンハム わかめ とうふ とりにく とうにゅう	うめ はくさい なのはな コーン たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ もも いちご	807 30.8
3	火	ご飯 牛乳 チキンソテー(中3 ステーキ) 玉ねぎソース コーンの人参サラダ コンソメスープ (中3 お祝いケーキ)	ごはん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	たまねぎ にんにく はくさい コーン にんじん こまつな だいこん キャベツ	781 29.6
4	水	ご飯 牛乳 ちくわのカレー揚げ 和風ポテト 鶏だんご汁 せとか(オレンジ)	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも ごまあぶら でんぱん さとう	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ツナ とうふ あぶらあげ とりにく みそ ちくわ	こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ ねぎ せとか	783 28.3
5	木	パン 牛乳 ポークケチャップソテー 春の豆乳クリームシチュー ★フルーツゼリー	パン あぶら でんぱん じゃがいも こめこ はちみつ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ アスパラガス レモン たまねぎ パイン もも みかん	789 29.8
6	金	ご飯 牛乳 ◆揚げ鶏のレモン絡め ほうれん草のかつおあえ けんちん汁	ごはん でんぱん あぶら さとう さとも	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし チキンハム とうふ あぶらあげ	レモン ほうれんそう もやし だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	781 32.8
9	月	ご飯 牛乳 プルコギ ナムル スンドゥブ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ チキンハム とうふ とりにく	たまねぎ いら しょうが にんにく もやし こまつな にんじん はくさいキムチ えのきたけ ねぎ	782 30.2
10	火	ご飯 牛乳 鯖の竜田揚げ チンゲン菜のささみあえ すまし汁 豆乳いちごムース	ごはん でんぱん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ ちくわ あぶらあげ とうにゅう	しょうが チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん いちご	804 31.2
11	水	防災給食 ご飯 牛乳 ふりかけ ★ひじきパスタ ★◆切干大根のサラダ ★高野豆腐のみそ汁	ごはん スパゲティ さとう マヨネーズ さとも	ぎゅうにゅう のり ひじき ツナ チキンハム わかめ こうやどうふ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん きりぼしだいこん キャベツ コーン たまねぎ ごぼう ほししいたけ ねぎ	781 28.4
12	木	パン 牛乳 ハンバーグ オーロラソース コールスローサラダ きのこスープ	パン でんぱん あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ こまつな コーン にんじん なましいたけ えのきたけ しめじ ほうれんそう	819 30.7
13	金	春野菜のカレーライス 牛乳 ウインナーとキャベツのソテー ★海藻のサラダ お祝いケーキ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ポークウインナー ツナ わかめ こんぶ かんてん とうにゅう	アスパラガス たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ もやし コーン レタス きゅうり いちご	856 23.2

はるやす あさ た た
春休みも朝ごはんをしっかりと食べよう！ ~食べるとういこといっぱい！~

