

## 令和8年 3月 学校給食予定献立表(中学校)

日	曜日	献立名 <small>◆:よくかんで食べよう</small>	黄の食品		赤の食品		緑の食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			主にエネルギーとなる		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		
			主に炭水化物	主に脂質	主にたんぱく質	主に無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物類	
2	月	ちらし寿司(麦入り) 牛乳 鶏肉の照り焼き 白菜とほうれん草のすりごま和え 湯葉のすまし汁 ひなあられ	米 麦 砂糖	菜種油	穴子	牛乳	ほうれん草	白菜 玉ねぎ	800
			でん粉	白ごま	鶏肉 湯葉		人参	大根 えのきたけ	34.4
3	火	ご飯 牛乳 鯖のみそマヨ焼き もやしの甘酢和え がんもとじゃが芋のうま煮	米 砂糖	菜種油	鯖 みそ	牛乳	人参	もやし きゅうり	865
			じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ	ハム(鶏)		さやいんげん	玉ねぎ	36.5
4	水	ご飯 牛乳 鶏肉のキムチ炒め 切干し大根のナムル ラッキーミニぎょうざスープ	米 砂糖	菜種油	鶏肉	牛乳	ピーマン	白菜キムチ もやし	821
			でん粉	ごま油	ツナ		小松菜	切干し大根 玉ねぎ 筍	29.7
5	木	ブレンパン メイプルジャム 牛乳 鮭のバーベキューソース ごぼうサラダ イタリアンスパゲティ	パン	菜種油	鮭 鶏肉	牛乳	人参	根深ねぎ 生姜 玉ねぎ	800
			砂糖 でん粉	ノンエッグマヨネーズ	豚肉			にんにく りんご	38.2
6	金	ご飯 牛乳 コロッケ れんこんのきんぴら◆ かき玉汁	米 砂糖	菜種油	コロッケの具(豚)	牛乳	人参	れんこん こんにゃく	858
			じゃが芋	白ごま	豚肉 卵		さやいんげん	大根 玉ねぎ	29.2
9	月	カレーライス(麦ご飯) 牛乳 チキンナゲット(3個) ハムとわかめのサラダ	米 麦	菜種油	鶏肉	牛乳	人参	レタス きゅうり	829
			小麦粉 砂糖	米粉カレールウ	ハム(豚)	わかめ		レモン 玉ねぎ	29.8
10	火	赤飯(ごま塩) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(2本) ブロッコリーのガーリック和え ちゃんこうどん汁 お祝いいちごケーキ	米 小麦粉	菜種油	小豆 ちくわ	牛乳	ブロッコリー	キャベツ にんにく	865
			砂糖 うどん	黒ごま	焼き豚 鶏肉	青のり	人参	大根 白菜	34.5
11	水	ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め 小松菜のかつお和え 根菜のごま汁	米 砂糖	菜種油	豚肉 かつお節	牛乳	ピーマン	生姜 玉ねぎ	801
			でん粉	白ごま	油揚げ		小松菜	もやし 大根	34.0
12	木	ご飯 牛乳 鶏肉のスパイシー焼き ツナサラダ <small>人参のクリームスープ クレープ(ヨーグルト風味)</small>	米 じゃが芋	菜種油	鶏肉 ツナ	牛乳	人参	にんにく キャベツ	897
			米粉	ノンエッグマヨネーズ	ベーコン		パセリ	きゅうり とうもろこし	30.0
13	金	五目ご飯(麦入り) 牛乳 鯖の竜田揚げ ひねボンと和え 肉じゃが	米 麦 砂糖	菜種油	鯖 鶏肉	牛乳	水菜 人参	筍 こんにゃく	843
			でん粉		牛肉 油揚げ		さやいんげん	生姜 白菜 ゆず	34.3
16	月								
17	火	ご飯 牛乳 パンネのミートチーズ焼き ポテトサラダ 鶏団子とレタスのスープ	米 ペンネ	菜種油	豚肉 ツナ	牛乳	パプリカ(黄)	玉ねぎ マッシュルーム	801
			じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ	鶏団子	チーズ	トマト	きゅうり レタス	28.1
18	水	わかめご飯(麦入り) 牛乳 鶏肉の唐揚げ(2個) ブロッコリーのごま和え 芋団子汁	米 麦 砂糖	菜種油	鶏肉 ハム(豚)	牛乳	ブロッコリー	生姜 にんにく	811
			でん粉 米粉	白ごま	油揚げ	わかめ	人参	とうもろこし	36.8

※ 材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。給食実施日については、各校の行事予定等でお確かめ下さい。

※ 食材料については主なもののみ記してあります。アレルギー等で食材料表が必要な方はセンターまでご連絡ください。

※ たつの市産(予定) …米・さつま芋・キャベツ・小松菜・大根・葉ねぎ・白菜・ほうれん草・レタス