

令和8年 3月 学校給食予定献立表 (中学校)

日	曜日	献立名 ◆:よくかんで食べよう	黄の食品		赤の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)
			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	たんぱく質 (g)
2	月	ご飯 牛乳 豚キムチ パンサンスウ ミニぎょうざスープ	米 ぎょうざの皮 砂糖 春雨	菜種油 ごま油	豚肉 ハム(鶏) ぎょうざの具(豚) 卵	牛乳	チンゲンサイ 人参 なら	白菜キムチ 大豆もやし 筍 玉ねぎ キャベツ きゅうり	807 30.1
3	火	鮭ちらし寿司(麦入り) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(2本) 白菜と水菜の和え物 根菜たっぷり鶏汁	米 麦 小麦粉	菜種油	鮭 ハム(豚) 鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 青のり	水菜 人参	白菜 れんこん ごぼう 大根 玉ねぎ 根深ねぎ 生姜 筍	809 33.6
4	水	クロワッサン(2個) 牛乳 チキンナゲット(3個) 大根とれんこんのサラダ ビーフシチュー 【新宮中3年:お祝いケーキ】	クロワッサン じゃが芋 小麦粉	菜種油 ビーフルウ ドレッシング 白ごま	鶏肉 牛肉 ハム(豚)	牛乳	人参	大根 れんこん 枝豆 にんにく 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム	854 45.2
5	木	ご飯 牛乳 かみかみかき揚げ◆ ひじきの炒め煮 豚汁	米 小麦粉 砂糖 里芋	菜種油	いか 豚肉 ちくわ 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 ひじき	人参 葉ねぎ さやいんげん	玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 えのきたけ こんにゃく	830 29.6
6	金	ご飯 牛乳 肉団子のケチャップ煮 切り干し大根のナムル 坦々ビーフンスープ	米 ビーフン 砂糖	菜種油 白ごま ごま油	肉団子(豚・鶏) 鶏肉 豆乳 ハム(豚) みそ	牛乳	なら パプリカ(赤)	レタス もやし 白菜 玉ねぎ にんにく 筍 切り干し大根	812 29.9
9	月	ご飯 牛乳 鯖の塩焼き 大根のみそマヨ和え 厚揚げのうま煮	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	鯖 ツナ 牛肉 生揚げ みそ	牛乳	人参	玉ねぎ 根深ねぎ こんにゃく グリンピース 大根	878 38.3
10	火	赤飯 ごま塩 牛乳 ハムカツ 小松菜の梅昆布和え ラッキー油揚げのみそ汁 【龍野東中3年:お祝いケーキ】	米 小麦粉 パン粉 砂糖	菜種油 黒ごま	小豆 ハム(豚・鶏) 油揚げ みそ	牛乳 昆布	小松菜 葉ねぎ 人参	もやし 玉ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう 梅干し	828 31.7
11	水	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう みぞれ汁	米 砂糖 でん粉	菜種油 黒ごま	鶏肉 牛肉 豚肉	牛乳	葉ねぎ パプリカ(赤) さやいんげん	玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 しめじ 生姜	808 33.3
12	木	コッペパン 牛乳 ミートポテトグラタン れんこんサラダ 焼きそば	コッペパン じゃが芋 中華そば	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 牛肉 豚肉 かつお節 ハム(豚)	牛乳 青のり チーズ	人参 パセリ 葉ねぎ	玉ねぎ れんこん グリンピース キャベツ 生姜	809 32.8
13	金	ご飯 牛乳 あじのねぎソース もやしと茎わかめのかみかみみそ◆ みそおでん	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 アーモンド ごま油	あじ ハム(鶏) 鶏肉 生揚げ さつま揚げ みそ	牛乳 茎わかめ	さやいんげん	根深ねぎ 生姜 にんにく もやし 大根 こんにゃく ごぼう	846 39.8
16	月	 <b>卒 業 式</b> 							
17	火	ご飯 牛乳 鶏肉とじゃが芋のカップ焼き もやしの中華ごま和え 麻婆豆腐	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 ノンエッグマヨネーズ 白ごま ごま油 米粉カレールウ	豚肉 豆腐 鶏肉 焼き豚 みそ	牛乳	人参 葉ねぎ	玉ねぎ グリンピース にんにく もやし 筍 干しいたけ キャベツ 生姜	816 30.9
18	水	わかめご飯(麦入り) 牛乳 鶏肉の唐揚げ(2個) ブロッコリーのすりごま和え ばち汁 【新宮中:米粉のお祝いケーキ】	米 麦 でん粉 砂糖 ばち ケーキ	菜種油 白ごま	鶏肉 ハム(豚) 油揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参 葉ねぎ	生姜 とうもろこし 大根 玉ねぎ 生しいたけ にんにく	813 38.7
19	木	鮭ご飯 牛乳 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ 具だくさんみそ汁 米粉のお祝いケーキ	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 ケーキ	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	ハンバーグ(豚・鶏) 油揚げ みそ ハム(鶏) 鮭 豆腐	牛乳	葉ねぎ	玉ねぎ きゅうり 白菜 大根 もやし しめじ	867 32.9

※ 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・キャベツ・小松菜・大根・人参・白菜・葉ねぎ・レタス