



令和8年 3月献立表

中学校

日	曜日	献立名			食品名			1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		主食	牛乳	副食	体をつくるものになる	エネルギーのものになる	体の調子を整えるものになる			
2	月	ご飯		四川豆腐 中華サラダ グリーンポテト	牛乳 豚挽き肉 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ いら 大根 きゅうり	830	30.0	24.3
3	火	ちらし寿司		鯖の西京焼き 菜の花のからし醤油かけ すまし汁 桃ゼリー	油揚げ 卵 のり 牛乳 鯖 味噌 豆腐 わかめ アガー	米 砂糖 油 心 ジュース	椎茸 人参 筍 さやえんどう 菜花 小松菜 えのきたけ ねぎ みつば	807	34.3	21.8
4	水	チキンカレー		チーズ入り茹で野菜 清見オレンジ	鶏肉 牛乳 チーズ	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト グリーンピース キャベツ きゅうり きよみ	822	25.0	24.0
5	木	黒砂糖コッパバン		ジャーマンオムレツ コロコロベジタブル マカロニスープ	脱脂粉乳 牛乳 ウインナー 卵 生クリーム ベーコン	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 バター じゃがいも マカロニ	玉ねぎ パセリ 大根 きゅうり 人参 コーン りんご キャベツ しめじ 小松菜	729	26.4	26.9
6	金	ご飯		ししゃもサクサク揚げ 野菜のごま醤油和え 具だくさん味噌汁	牛乳 ししゃも 油揚げ 味噌	米 小麦粉 片栗粉 油 ごま じゃがいも	人参 もやし 白菜 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草	733	22.1	20.4
9	月	和風おろしスパゲッティ		ビーンズサラダ マドレーヌ	まぐろ のり 牛乳 ひよこまめ 卵	油 スパゲッティ パター 砂糖 小麦粉 マーガリン	大根 キャベツ きゅうり 人参 枝豆 レモン	776	26.1	27.6
10	火	ご飯		魚の菜種蒸し わかめと野菜の和え物 味噌汁	牛乳 鮭 卵 わかめ 味噌	米 油 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	しめじ パセリ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ 人参	723	27.6	21.1
11	水	三色ピラフ		タンドリーチキン 人参ラバ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト まぐろ ベーコン	米 パター 油 ごま	人参 コーン缶 冷凍いんげん 玉ねぎ にんにく 生姜 トマト ちりめんじゃこ レモン パセリ	720	27.4	23.7
12	木	二色サンド(ジャム・チーズ)		ボークビーンズ シーフード入り茹で野菜 デコボン	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 大豆 豚肉 いか 海老	小麦粉 砂糖 ショートニング ジャム 油 じゃがいも パター	玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり デコボン	710	27.8	24.1
13	金	発芽玄米ご飯		いかのザンギ コーンサラダ 豚汁	牛乳 いか 豚肉 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	生姜 にんにく コーン キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ	742	22.7	20.3
16	月	ご飯		豆腐のつくねきのこあんかけ 水菜とツナの和え物 味噌汁	牛乳 鶏肉 豆腐 まぐろ 油揚げ 味噌	米 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも	ねぎ 生姜 人参 えのきたけ しめじ 水菜 きゅうり 大根	725	25.4	19.8
17	火	赤飯		鶏の唐揚げ 五目きんぴら お祝い汁 苺	ささげ 牛乳 鶏肉 蒸しかまぼこ 豆腐	米 もち米 ごま 片栗粉 油 ごま油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	にんにく 生姜 ごぼう 人参 蓮根 筍 椎茸 ねぎ みつば いちご	782	27.2	21.7
18	水	エビクリームライス		じゃこ入りカラフルサラダ ベーコンスープ	鶏肉 海老 牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ ベーコン	米 パター 油 小麦粉 砂糖	人参 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ ピーマン きゅうり セロリー 小松菜 生姜	780	23.4	21.9
23	月	五目うどん		桜蒸しパン わかめサラダ	鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 卵 生クリーム わかめ	うどん 小麦粉 パター 砂糖 油	人参 大根 筍 ねぎ 桜の花塩漬 きゅうり もやし コーン 玉ねぎ	786	26.8	24.3
24	火	ご飯		魚の照り焼き 磯浸し かきたま味噌汁	牛乳 ぶり のり 豆腐 味噌 卵	米 砂糖	生姜 もやし キャベツ ほうれん草 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜	727	29.5	19.9

	1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	759	26.8	22.8	365	113	2.9	3.4	272	0.39	0.57	36	2.9	7.7