

B 令和8年3月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>振り返りメニュー

実施日 日 曜	献立名	食 品 名						栄 養 量			
		血液や筋肉、骨格になるもの		からだの調子をととのえるもの		働く力や体温になるもの		その他			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
2月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	ハンバーグトマトソース	大豆粉 豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ	さとう 片栗粉		ケチャップ ソース みりん しょうゆ			
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ			コンソメ 塩	754	27.3	557
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	大根 たまねぎ	じゃがいも		コンソメ こしょう 塩			
	お祝いゼリー	豆乳			いちご	さとう					
3火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
	鶏肉のバーベキューソース煮	鶏肉		にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ しめじ	片栗粉 さとう 油		しょうゆ 酢 ケチャップ	741	37.0	446
	豆乳チャウダー	ベーコン 豆乳		かぼちゃ	たまねぎ 白菜	片栗粉 じゃがいも 米粉	油 ホワイトルウ	コンソメ こしょう 塩			
4水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	いかとじゃがいものレモン風味あげ	いか			レモン	片栗粉 じゃがいも さとう	油	しょうゆ	758	28.8	367
	ナムル			チンゲン菜	大豆もやし		ごま ドレッシング				
	春雨スープ	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	しいたけ	春雨 片栗粉		酒 コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
5木	かみかみピビンバ	豚肉 みそ		にんじん 小松菜	しょうが にんにく 切干大根 大豆もやし	米 麦 さとう こんにゃく	ごま油	みりん しょうゆ トウバンジャン	737	29.6	395
	牛乳		牛乳								
	ギョーザ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉					
	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		たまねぎ えのきたけ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
9月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	ホイコーロウ	豚肉 テンメンジャン みそ		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	片栗粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 鶏がらスープ	709	33.2	383
	中華風たまごスープ	ハム 豆腐 卵		小松菜	大根 白ねぎ	片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩			
10火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン					
	ポークチャップ	豚肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さとう 片栗粉	マーガリン	ワイン コンソメ トマトソース ケチャップ ソース こしょう 塩	720	35.9	369
	元気いっぱい野菜スープ	ベーコン		にら	にんにく 大根 キャベツ	じゃがいも	油	コンソメ 野菜ブイヨン こしょう 塩			
11水	手巻きごはん (ちくわの緑茶天ぷら)	ちくわ	のり	緑茶		米 麦 片栗粉 米粉	油				
	(チキンサラダ)	鶏肉		小松菜	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢	701	25.8	362
	牛乳		牛乳								
	SDG s 沢煮椀	かつお節 豚肉 油あげ 豆腐		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根			しょうゆ みりん こしょう 塩			
12木	米飯(減量) 牛乳		牛乳			米 麦					
	焼きうどん	豚肉 かつお節		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ	うどん	油	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	735	26.1	389
	チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油				
	さつまいもサラダ				きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩			
13金	肉そぼろ丼	豚肉 鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 麦 こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ	785	29.7	374
	牛乳		牛乳								
	地物たっぷりみそ汁	(削節) 油あげ 豆腐 みそ		小松菜 青ねぎ	大根 たけのこ 白菜						
	手作りきなこ蒸しパン	きなこ				米粉 さとう		塩			
16月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	いわしさんがあげ	大豆粉 いわし みそ 魚すり身		にんじん 青ねぎ	たまねぎ	片栗粉 さとう	油	みりん しょうゆ	788	30.8	484
	マカロニサラダ	ハム			コーン キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング	酢 塩 こしょう			
	白菜炊き	(削節) 鶏肉 厚あげ		にんじん 小松菜	白菜	さとう		みりん しょうゆ			
17火	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン					
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう 片栗粉	マーガリン	コンソメ ワイン トマトソース ソース ケチャップ 塩	719	35.0	376
	チーズ入りれんこんサラダ	ハム	チーズ		れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	酢 しょうゆ			
18水	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	手作りさつまあげ	魚すり身 豆腐		にんじん	れんこん 枝豆	片栗粉	油	酒 塩	716	26.9	364
	千草あえ			小松菜	キャベツ コーン	さとう		しょうゆ			
	豚汁	(削節) 豚肉 みそ		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根 たまねぎ	さつまいも					
19木	チキンカレーライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース 塩	801	26.3	371
	牛乳		牛乳								
	かぼちゃコロッケ	大豆粉 豚肉		かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ	パン粉 さつまいも じゃがいも	油				
	海そうサラダ	ツナ	わかめ		コーン キャベツ	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢			
23月	米飯 牛乳		牛乳			米 麦					
	あじのオープン焼き	あじ		パセリ			油	ワイン 塩 こしょう	736	26.2	372
	ラタトゥイユ風トマト煮込み	ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ キャベツ なす	さとう 片栗粉	油	ワイン トマトソース ケチャップ コンソメ こしょう ソース 塩			
	杏仁フルーツ	豆乳			ぶどう パイナップル もも みかん レモン	さとう					
	ゆかりふりかけ			しそ				塩			

※ 食品名は、主な材料のみあげてありますので、食物アレルギー等で加工食品の成分表などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

B 令和8年3月

中学校給食予定献立表

<献立テーマ>ふりかえりメニュー

実施日 日 曜	献立名	食 品 名						栄 養 量 1744* (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	
		血液や筋肉、骨格になるもの		からだの調子をととのえるもの		働く力や体温になるもの					その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		754	27.3	557	
	ハンバーグトマトソース	だいずこ ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ	ケチャップ ソース みりん しょうゆ				
	ゆでやさい			ブロッコリー	キャベツ		コンソメ しお				
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ	じゃがいも	コンソメ こしょう しお				
	おいおいゼリー	とうにゅう			いちご	さとう					
3火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		741	37.0	446	
	とりにくの バーベキューソースに	とりにく		にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ しめじ	かたくりこ さとう	あぶら しょうゆ す ケチャップ				
	とうにゅうチャウダー	ベーコン とうにゅう		かぼちゃ	たまねぎ はくさい	かたくりこ じゃがいも こめこ	あぶら ホホワイトル コンソメ こしょう しお				
4水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		758	28.8	367	
	いかとじゃがいもの レモンふうみあげ	いか			レモン	かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら しょうゆ				
	ナムル			チンゲンさい	だいずもやし		ごま ドレッシング				
	はるさめスープ	とりにく とうふ		にんじん こまつな	しいたけ	はるさめ かたくりこ	さけ コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
5木	かみかみピビンバ	ぶたにく みそ		にんじん こまつな	しょうが にんにく きりぼしだいこん だいずもやし	こめ むぎ さとう こんにゃく	ごまあぶら みりん しょうゆ トウバンジャン	737	29.6	395	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ギョーザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ					
	とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ		たまねぎ えのきたけ はくさい		コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
9月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		709	33.2	383	
	ホイコーロウ	ぶたにく テンメンジャン みそ		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	かたくりこ	あぶら トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらスープ				
	ちゅうかふうたまごスープ	ハム とうふ たまご		こまつな	だいこん しろねぎ	かたくりこ	ごまあぶら コンソメ とりがらスープ こしょう しお				
10火	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン		720	35.9	369	
	ポークチャップ	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さとうかたくりこ	マーガリン ワイン コンソメ トマトソース ケチャップ ソース こしょう しお				
	げんきいっぱいやさいスープ	ベーコン		にら	にんにく だいこん キャベツ	じゃがいも	あぶら コンソメ やさいパイオン こしょう しお				
11水	てまきごはん (ちくわのりよくちやてんぶら)	ちくわ	のり	りよくちや		こめ むぎ かたくりこ こめこ	あぶら	701	25.8	362	
	(チキンサラダ)	とりにく		こまつな	キャベツ	さとう	ドレッシング しょうゆ す				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	SDGs さわにわん	かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ		にんじん あおねぎ	ごぼう だいこん		しょうゆ みりん こしょう しお				
12木	べいはん (げんりょう) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		735	26.1	389	
	やきうどん	ぶたにく かつおぶし		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ	うどん	あぶら さけ みりん しょうゆ しお こしょう				
	チキンナゲット	だいずこ とりにく おから				こめこ	あぶら				
	さつまいもサラダ				きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング す こしょう しお				
13金	にくそぼろどんぶり	ぶたにく とりにく		にんじん さいいんげん	しょうが たまねぎ	こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら さけ みりん しょうゆ	785	29.7	374	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	じものたっぷりみそしる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ		こまつな あおねぎ	だいこん たけのこ はくさい						
	てづくりきなこむしパン	きなこ				こめこ さとう	しお				
16月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		788	30.8	484	
	いわしさんがあげ	だいずこ いわし みそ さかなすりみ		にんじん あおねぎ	たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら みりん しょうゆ				
	マカロニサラダ	ハム			コーン キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング す しお こしょう				
	はくさいだき	(けずりぶし) とりにく あつあげ		にんじん こまつな	はくさい	さとう	みりん しょうゆ				
17火	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		719	35.0	376	
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	マーガリン コンソメ ワイン トマトソース ソース ケチャップ しお				
	チーズいりれんこんサラダ	ハム	チーズ		れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング す しょうゆ				
18水	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		716	26.9	364	
	てづくりさつまあげ	さかなすりみ とうふ		にんじん	れんこん えだまめ	かたくりこ	あぶら さけ しお				
	ちぐさあえ			こまつな	キャベツ コーン	さとう	しょうゆ				
	ぶたじる	(けずりぶし) ぶたにく みそ		にんじん あおねぎ	ごぼう だいこん たまねぎ	さつまいも					
19木	チキンカレーライス	とりにく		にんじん	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	ワイン コンソメ こしょう ソース しお	801	26.3	371
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	かぼちゃコロッケ	だいずこ ぶたにく		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	パンこ さつまいも じゃがいも	あぶら				
	かいそうサラダ	ツナ	わかめ		コーン キャベツ	さとう	ノンオイルドレッシング しょうゆ す				
23月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		736	26.2	372	
	あじのオープンやき	あじ		パセリ			あぶら ワイン しお こしょう				
	ラタトゥイユふうトマトにこみ	ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ キャベツ なす	さとう かたくりこ	あぶら ワイン トマトソース ケチャップ コンソメ こしょう ソース しお				
	あんりんフルーツ	とうにゅう			ぶどう バイナップル もも みかん レモン	さとう					
ゆかりふりかけ			しそ				しお				

※ 食品名は、主な材料のみあげてありますので、食物アレルギー等で加工食品の成分表などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。