

A 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				
	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	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ				
	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			
4水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン				
	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 ホワイトルウ	コンソメ こしょう しお		
5木	かみかみビビンバ	ぶたにく みそ		にんじん こまつな	しょうが にんにく まりほしだいこん 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		
	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				
	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		
10火	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			
	(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		
11水	こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こくとうパン				
	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 やさいフイヨン こしょう しお		
12木	にくそぼろどんぶり	ぶたにく とりにく		にんじん さやいんげん	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		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	じものたつぷりみそしる	(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		
13金	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				
	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		
16月	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ				
	ホイコーロウ	ぶたにく チンメンジャン 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		
17火	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ				
	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				
18水	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめこパン				
	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		
19木	べいはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ むぎ				
	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		
	あんんにフルーツ	とうにゅう			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					しお		
23月	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		
	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		

※ 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。