



令和8年3月 学校給食献立表



中学校

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量							
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群								
2月	ごはん 牛乳 きびなごから揚げ こまつなのおかかあえ 豚肉とさつまいもの煮物	きびなごフライ かつお節 豚肉	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん こんにやく えだまめ しょうが	米 さとう さつまいも	油	737	27.2	20.8	1.4				
3 火	●ひな祭り献立● ちらし寿司 牛乳 鶏肉の天ぷら 菜の花あえ すまし汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	なばな にんじん みつば	しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん てんぷら粉 さとう	油	789	36.8	24.0	3.3				
4 水	●卒業お祝い献立● 黒糖コッペパン 牛乳 サーモンフライ スナックエンドウのサラダ 野菜スープ お祝いいちごゼリー	サーモンフライ ウィンナー	牛乳	青ピーマン にんじん	スナックエンドウ キャベツ たまねぎ えのきたけ	黒糖パン じゃがいも お祝いゼリー	油 和風ドレッシング	793	29.7	25.4	3.2				
5 木	ごはん 牛乳 回鍋肉(ホイロー) きゅうりとササミのドレッシングあえ ワタンスープ	豚肉 八丁みそ チキンフレック 鶏肉	牛乳	青ピーマン にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし はくさい	米 さとう でんぶん ワンタンの皮	油ドレッシング	692	29.5	21.8	1.9				
6 金	 卒業式のため給食はありません														
9 月	●カルシウムたっぷりの日● ●滋養の日● ごはん 牛乳 わかさぎのレモン風味 にんじんのごま炒め ちゃんこ煮	豚肉 鶏つくね 油揚げ	牛乳 わかさぎ	さやいんげん にんじん 葉ねぎ	にんにく レモン果汁 だいこん ごぼう 干しいたけ はくさい しらたき しょうが	米 でんぶん さとう じゃがいも	油 ごま	738	28.5	25.6	1.5				
10 火	●食物せんいたっぷりの日● ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 彩りおひたし かぼちゃのみそ汁	さば かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	しょうが もやし どうもろこし ぶなしめじ たまねぎ	米 さとう		759	29.4	32.0	2.1				
11 水	中華麺 牛乳 あげぎょうざ 大根の中華あえ ちゃんぽん	ぎょうざ 豚肉 なると	牛乳 糸寒天	にんじん 葉ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ 干しいたけ	中華めん	油 中華ドレッシング ごま油	722	25.5	30.9	3.2				
12 木	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいものあげがらめ ゆかり和え もずくと錦糸卵のすまし汁	鶏肉 たまご 豆腐	牛乳 もずく	こまつな 赤しそ粉 葉ねぎ	キャベツ えのきたけ たまねぎ	米 でんぶん じゃがいも さとう	油	744	30.4	22.7	1.9				
13 金	カレーピラフ 牛乳 ハムステーキ れんこんサラダ 米粉マカロニスープ	鶏肉 ポロニアステーキ ツナ 豚肉	牛乳	にんじん	どうもろこし たまねぎ マッシュルーム れんこん えだまめ キャベツ	米 米粉マカロニ	油 バター ノンエッグマヨ ネーズ	766	31.3	28.8	3.0				
16 月	●食育の日～バランスの良い食事● 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 春菊のかつおあえ 高野豆腐の五目煮	豚肉 かつお節 鶏肉 さつまいも 高野豆腐	牛乳 こんぶ	しゅんぎく にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ はくさい こんにやく 干しいたけ	米 おお麦 さとう じゃがいも	油	753	33.5	21.9	1.6				
17 火	●鉄分たっぷりの日● ごはん 牛乳 いかの天ぷら ひじき煮 さといものみそ汁	いか 大豆 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 干ひじき	にんじん 葉ねぎ	だいこん たまねぎ えのきたけ	米 小麦粉 てんぷら粉 さとう さといも	油	743	32.8	22.8	1.9				
18 水	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーのサラダ トマトのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー パセリ トマト水煮	にんにく どうもろこし たまねぎ	コッペパン マーメレード じゃがいも さとう	和風ドレッシング 油	787	34.8	30.8	3.0				
19 木	ごはん アシドミルク 白身魚の香味だれかけ チンゲンサイの中華サラダ にらたまスープ	ホキ 鶏肉 たまご	飲むヨーグルト	葉ねぎ チンゲンサイ にんじん にら	しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ	米 でんぶん さとう	油 中華ドレッシング	707	27.9	17.7	2.1				
※学校給食の実施に関しては、学校行事と照らし合わせてください。								平均栄養量				748	30.6	25.0	2.3
※材料の都合により献立を変更することがあります。								基準栄養量				830	34.2	25.0	2.4



給食センターより：給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは給食を食べながらどんなことを感じ、学んだでしょうか？今年度ももう少しで終わります。残りの日も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。一年間ありがとうございました。

