



# 3月献立予定表



令和8年 MARCH

(中学生用) 八街市学校給食センター

日 に ち	曜 日	主 食	箸 の 日	牛 乳	副 食	主 な 材 料 と 働 き						エ ネ ル ギ ー	
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質 脂 質	食塩相当量
						1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・芋類	6群 油脂		
2	月	ごはん	☆	○	*ひな祭り 献立* さわらの西京焼き すまし汁 菜の花とコーンの和え物 三色花ぜりゆ	さわら 鶏肉 豆腐 ツナ かまぼこ	牛乳	小松菜 人参 菜の花	えのき茸 コーン キャベツ	米 砂糖	ごま	750 kcal 36.0 g 20.4 g 2.2 g	
3	火	コッペパン (いちごジャム)	☆	○	ブロッコリーとかぼちゃグラタン 鶏肉のフォー いんげんとひき肉炒め	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー かぼちゃ 人参 いんげん 小松菜 みつば	玉ねぎ 生姜 もやし	パン 砂糖 小麦粉 ピーフン じゃが芋	油 バター	828 kcal 35.3 g 30.1 g 3.2 g	
4	水	麦ごはん	☆	○	ハンバーグ・香味おろしソース 豆腐のみそ汁 きんぴらごぼう	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 さつま揚げ	牛乳 わかめ	大根の葉 人参	玉ねぎ 生姜 大根 レモン果汁 にんにく ごぼう 椎茸 長ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉	油 ごま	825 kcal 35.7 g 25.7 g 2.6 g	
5	木	黒糖パン		○	チキンカツ・カラフルソース クラムチャウダー ごまドレサラダ	鶏肉 ハム あさり	牛乳 スキムミルク	人参 チンゲンサイ 小松菜 パプリカ	玉ねぎ もやし レモン果汁 えのき茸 ズッキーニ	パン パン粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	824 kcal 37.5 g 26.6 g 3.3 g	
6	金	ごはん	☆	○	しらすと青さの玉子焼き 里芋のそぼろ煮 白玉わらびもち	卵 鶏肉 大豆 さつま揚げ	牛乳 しらす あおさ	人参 いんげん	玉ねぎ 生姜 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉 里芋 白玉もち わらびもち	油	858 kcal 33.3 g 18.3 g 1.9 g	
9	月	ごはん		○	メキシカンシチュー きのこウインナーのソテー ヨーグルト	豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト チンゲンサイ パプリカ	玉ねぎ えのき茸 ズッキーニ しめじ なす グリンピース マッシュルーム	米 じゃが芋 マカロニ	油	815 kcal 32.7 g 21.7 g 2.0 g	
10	火	ミルクパン (キャラメルクリーム)		○	ハッシュドポテト たっぷり野菜のスープ フルーツカクテル	鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ かぶ パイン みかん	パン 砂糖 澱粉 じゃが芋 マカロニ	バター・オイル 油	829 kcal 27.8 g 28.0 g 2.8 g	
11	水	麦ごはん	☆	○	*ご卒業おめでとうございます! 献立* ひじきバーグ・あんかけ 紅白すまし汁 豚肉の治部煮風 お祝いいちごクレープ	豚肉 鶏肉 たら 厚揚げ はんぺん	牛乳 ひじき 青のり	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 筍 えのき茸 生姜 枝豆	米 麦 澱粉 麩 砂糖 里芋 クレープ	油	846 kcal 34.7 g 23.9 g 2.8 g	
12	木	中学校 卒業式											
13	金	ごはん	☆	○	ししゃも磯辺フライ 肉じゃが ごぼうサラダ	豚肉	牛乳 からふとししゃも あおさ 海藻	人参 いんげん	玉ねぎ 枝豆 ごぼう キャベツ	米 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ ごま	860 kcal 33.3 g 27.4 g 2.5 g	
16	月	ごはん (ひじきのり)	☆	○	グリルチキン(2個) わかめとねぎのスープ 切干大根の和え物	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳 のり ひじき きわかめ わかめ	にら 小松菜 人参	玉ねぎ 長ねぎ 切干大根 きゅうり	米 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	749 kcal 33.8 g 23.1 g 3.1 g	
17	火	テーブル ロール		○	春キャベツのスープ煮 マカロニチーズ 手作りチョコケーキ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参 いんげん パプリカ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム ズッキーニ	パン 小麦粉 澱粉 砂糖 いももち マカロニ	油 バター	883 kcal 31.7 g 31.0 g 3.4 g	
18	水	麦ごはん		○	揚げ野菜のマリネ チキンカレー いちご(2個)	鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 かぼちゃ	れんこん 生姜 レモン果汁 にんにく 玉ねぎ いちご	米 麦 はちみつ じゃが芋	油	854 kcal 30.4 g 24.3 g 2.4 g	
19	木	はちみつ パン		○	オムレツ・クリームソース ツナトマトペンネ ハーブバターソテー	卵 ベーコン ツナ 鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 トマト ピーマン パプリカ	にんにく 玉ねぎ しめじ	パン 砂糖 澱粉 ペンネ じゃが芋	油 バター	866 kcal 38.9 g 28.1 g 3.3 g	
* 3月分 給食費の口座振替日は 4月30日(木) です *										学校給食摂取基準 生徒(12~14歳)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	830kcal 27.0~41.5g 18.4~27.7g 2.5g未満	

※給食費は、全額が食材料費に充てられています。納め忘れのないようご協力をお願いします。

※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※◎は、ごはん、パン、牛乳以外で、業者より直接学校へ配送されるものです。

お忘れないうでね



そつぎょうせい  
卒業生はもうすぐ最後の給食です。  
これから食べることを大切に!

