



令和4年度3月分中学校給食献立表



日曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
		主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
1 水	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き じゃが芋のにんにくサラダ 吉野汁	米 上白糖 片栗粉 じゃが芋 なたね油	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	生姜 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり 人参 にんにく 大根 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	794 kcal 46.1 g 22.6 g	 3日 ひな祭り
2 木	チンジャオロース丼 牛乳 パリパリサラダ せとか	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 たけのこ水煮 赤ピーマン ピーマン キャベツ 人参 玉ねぎ コーン せとか	745 kcal 31.8 g 22.0 g	3月3日のひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願い、ひな人形や桃の花を飾ってお祝いをする年中行事です。お供えするひし餅やひなあられの色には意味があり、緑は健康、白は長寿、赤(桃色)は魔よけを表しています。この日は、五目ちらし寿司でひな祭りにお祝い給食です。
3 金	五目ちらし寿司 牛乳 さけの竜田揚げ 海藻サラダ かきたま汁	米 上白糖 片栗粉 なたね油 ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ さけ わかめ 木綿豆腐 鶏卵	かんぴょう 人参 絹さや 生姜 キャベツ きゅうり コーン 長ねぎ 小松菜	884 kcal 49.2 g 30.7 g	
6 月	しょうゆラーメン 牛乳 華風漬け 白玉ポンチ	中華麺 なたね油 ごま油 上白糖 白いりごま 白玉粉	牛乳 豚肉	生姜 人参 もやし コーン 長ねぎ きゅうり 大根 もも缶詰 パイナップル缶詰 みかん缶詰	750 kcal 29.5 g 14.1 g	
7 火	豚キムチ丼 牛乳 揚げじゃがサラダ いちご	米 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 大根 きゅうり いちご	827 kcal 30.5 g 31.7 g	
8 水	ご飯 牛乳 さばのピリ辛焼き カリカリ油揚げの和え物 さつまいものみそ汁	米 上白糖 なたね油 さつまいも	牛乳 さば 油揚げ 豚肉 白みそ 赤みそ	長ねぎ 生姜 にんにく 小松菜 人参 キャベツ 大根 こんにやく わけぎ	769 kcal 37.7 g 21.3 g	9日 揚げパン 揚げパンは、戦後間もない昭和27年頃に当時の調理員さんが、時間がたつてかたくなったパンをおいしく食べられるように油で揚げて砂糖をまぶしたのが始まりとされています。その頃は食べ物が大変不足していて、砂糖をまぶした甘い揚げパンは、子どもたちがびっくりするほどのおいしさだったのでしょう。今も給食で人気のメニューですね。
9 木	揚げパン 牛乳 チキントマトシチュー チンゲン菜のツナサラダ	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 チンゲン菜 生姜	831 kcal 29.1 g 38.2 g	
10 金	ご飯 牛乳 和風おろしハンバーグ じゃこサラダ みそ汁	米 なたね油 パン粉 上白糖	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 白みそ 赤みそ わかめ	玉ねぎ 大根 キャベツ 人参 もやし 小松菜 白菜 長ねぎ	770 kcal 35.7 g 23.9 g	
13 月	ポークカレーライス 牛乳 野菜サラダ いちご	米 麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 白菜 コーン もやし いちご	806 kcal 26.5 g 24.3 g	15日 卒業お祝い給食 卒業生のみなさんへお祝いの気持ちを込めて人気のある献立にしました。給食で好きなメニューは何でしたか？苦手な食べ物にもチャレンジできましたか？卒業生のみなさんがこれからも毎日楽しく食事をし、健康に過ごせるよう心から祈っています。
14 火	さけときのこのピラフ 牛乳 鶏肉のバーベキューソース 大根サラダ ミネストローネ	米 なたね油 上白糖 マカロニ	牛乳 さけ 鶏肉 ベーコン	しめじ 人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 生姜 りんご 大根 きゅうり トマト缶詰 キャベツ さやいんげん	734 kcal 39.1 g 19.8 g	
15 水	ご飯 牛乳 ジャンボ餃子甘酢あんかけ 春雨サラダ 中華スープ	米 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉 なたね油 上白糖 緑豆春雨 白いりごま	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ 大根 もやし 人参 きゅうり 大根 白菜 チンゲン菜	758 kcal 23.3 g 22.3 g	
16 木	麻婆豆腐丼 牛乳 ごまだれサラダ 清見オレンジ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ 押し豆腐	にんにく 生姜 長ねぎ 高菜漬 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 人参 キャベツ もやし きゅうり コーン 清見オレンジ	785 kcal 32.7 g 26.5 g	
20 月	きつねうどん 牛乳 いかのかりん揚げ じゃが芋とツナの和え物	うどん なたね油 上白糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ いか ツナ	人参 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 キャベツ もやし きゅうり	774 kcal 45.4 g 28.5 g	給食の食材は皆様の給食費で購入しています。3月分は3月31日にご指定の口座より引き落としいたします。期日までにご入金ください。
22 水	ガーリックブレッド 牛乳 マカロニクリーム煮 ビーンズサラダ	パン なたね油 じゃが芋 マカロニ パター 小麦粉 ごま油 上白糖	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 パセリ コーン もやし	752 kcal 29.3 g 31.7 g	
23 木	ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き 梅ドレ揚げ豆サラダ みそ汁	米 上白糖 ごま油 片栗粉 なたね油	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	長ねぎ 生姜 しそ葉 キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 練り梅 小松菜	771 kcal 38.2 g 22.2 g	



※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。