

令和8年3月

中学校給食献立表(Bブロック)

第一中学校・庭窪中学校・八雲中学校・梶中学校・
大久保中学校・錦中学校・樟風中学校

実施日	献立名	食	品	名	実施日	献立名	食	品	名
3/2 月	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが 春巻 チンゲン菜の和え物 中華スープ	【精白米 豚もも肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・にら・しょうが・にんにく・白いりごま・ごま油・こいくちしょうゆ・赤みそ・上白糖・ トウバンジャン 春巻・なたね油 チンゲン菜・はくさい・こいくちしょうゆ・みりん こまつな・エリンギ・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合			3/11 水	ロールパン 牛乳 ペペロンチーニ 炒り卵 きゅうりとコーンの甘酢和え ミネストローネ	【ロールパン ペーコン・スパゲティ・たまねぎ・なす・青ピーマン・にんにく・うすくちしょうゆ・オリーブ油・食塩・こしょう混合・一味唐辛子 【卵・白ねぎ・綿実油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【きゅうり・コーン・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん 【鶏もも肉皮なし・大豆・トマト缶詰・じゃがいも・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ケチャップ・上白糖・コンソメ・食塩・こしょう混合		
3/3 火	ちらしずし 牛乳 さわらの香味焼き ちらしずしトッピング きな粉だんご みそ汁	【精白米・ちらしずしの素 【さわら・たまねぎ・にんにく・白いりごま・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・一味唐辛子・綿実油 【錦糸卵・絹さや・食塩 【白玉・上白糖・きな粉・食塩 【豆腐・きざみ揚げ・えのきたけ・乾燥わかめ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布			3/12 木	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ さつま芋のレモン煮 ほうれん草のごま和え みそ汁	【精白米 【鶏もも肉皮なし・しょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・から揚げ粉・薄力粉・なたね油 【さつまいも・レモン果汁・上白糖・食塩 【ほうれん草・はくさい・にんじん・白いりごま・うすくちしょうゆ・みりん 【こまつな・だいこん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布		
3/4 水	ロールパン 牛乳 ポトフ スパゲティボリタン 白菜とひじきのサラダ コンソメスープ	【ロールパン 【ポークウインナー・鶏もも肉皮なし・じゃがいも・キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにく・綿実油・うすくちしょうゆ・コンソメ・ 食塩・こしょう混合 【スパゲティ・ペーコン・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんにく・粉チーズ・ケチャップ・綿実油・トマトピューレー・とんか つソース・食塩・こしょう混合 【はくさい・きゅうり・にんじん・糸かつお・ほしひじき・オリーブ油・うすくちしょうゆ・米酢・食塩 【西洋かぼちゃ・えだまめ・コーン・セロリ・コンソメ・食塩・こしょう混合			3/13 金	たきこみごはん 牛乳 トンカツ・ソース小袋 ボイルキャベツ 甘辛こんにゃく オレンジゼリー すまし汁	【精白米・きざみ揚げ・にんじん・さがきごぼう・こいくちしょうゆ・料理酒・食塩・削り節 【ロースカツ・なたね油・とんかつソース小袋 【キャベツ・食塩・こしょう混合 【こんにゃく・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖 【オレンジゼリー 【はくさい・だいこん・にんじん・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布		
3/5 木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き とりすき キャベツと昆布の即席漬け みそ汁	【精白米 【さば・料理酒・食塩・綿実油 【鶏もも肉皮なし・糸こんにゃく・はくさい・たまねぎ・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒 【キャベツ・刻み昆布・こいくちしょうゆ・食塩 【だいこん・にんじん・白ねぎ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布			3/17 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ビーフンソテー 甘酢和え ハイン缶	【精白米 【豚ひき肉・豆腐・たまねぎ・青ねぎ・しょうが・ごま油・赤みそ・こいくちしょうゆ・中華スープ・トウバンジャン・上白糖・片栗 粉 【鶏もも肉・焼き竹輪・ビーフン・キャベツ・たまねぎ・にんじん・白ねぎ・うすくちしょうゆ・綿実油・ごま油・中華スープ・食塩・ こしょう混合 【ツナ油漬・きゅうり・乾燥わかめ・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん 【ハイン		
3/6 金	ごはん 牛乳 ケチャップライス(具) 白菜のクリーム煮 ブロッコリーのごまサラダ カレースープ	【精白米 【ペーコン・たまねぎ・にんじん・コーン・青ピーマン・綿実油・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう混合 【鶏もも肉皮なし・はくさい・たまねぎ・しめじ・牛乳・薄力粉・有塩バター・コンソメ・食塩・こしょう混合 【ブロッコリー・にんじん・白いりごま・米酢・こいくちしょうゆ・上白糖・綿実油 【キャベツ・じゃがいも・たまねぎ・赤ピーマン・カレーフレーク・コンソメ・カレー粉・食塩・こしょう混合			3/18 水	ごはん 牛乳 あんかけオムレツ 切干大根の煮物 もやしの和え物 ちゃんこ汁	【精白米 【オムレツ(プレーン)・しめじ・えのきたけ・片栗粉・中華スープ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・こしょう混合 【きざみ揚げ・切干しだいこん・にんじん・さやいんげん・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・削り節 【緑豆もやし・きゅうり・にんじん・米酢・うすくちしょうゆ・上白糖・食塩 【鶏もも肉皮なし・はるさめ・はくさい・チンゲン菜・にんじん・うすくちしょうゆ・中華スープ・食塩・こしょう混合		
3/9 月	玄米ごはん 牛乳 カレー コロケ フレンチサラダ マンゴー缶	【精白米・発芽玄米 【豚もも肉・たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・にんにく・カレーフレーク・綿実油・食塩 【コロケ(牛肉)・なたね油 【キャベツ・アスパラガス・えだまめ・きゅうり・にんじん・米酢・オリーブ油・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【マンゴーダイスカット			3/19 木	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの炒め煮 きびなごの天ぷら ハンサンスー 白菜スープ	【精白米 【豚もも肉・絹厚揚げ・はくさい・こまつな・にんじん・綿実油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん 【きびなご天ぷら・なたね油 【ポークハム・はるさめ・きゅうり・にんじん・うすくちしょうゆ・上白糖・米酢・ごま油・中華スープ 【はくさい・にんじん・青ねぎ・中華スープ・食塩・こしょう混合		
3/10 火	ゆかりごはん 牛乳 肉わかめうどん ちくわの天ぷら チンゲン菜のおひたし	【精白米・ゆかりふりかけ 【うどん・牛もも肉・きざみ揚げ・にんじん・白ねぎ・乾燥わかめ・干しいたけ・うすくちしょうゆ・みりん・削り節 【焼き竹輪・天ぷら粉・なたね油 【チンゲン菜・にんじん・えのきたけ・こいくちしょうゆ・みりん・削り節			3/23 月	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き じゃこ大豆 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	【精白米 【豚もも肉・たまねぎ・しょうが・綿実油・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・片栗粉 【大豆・ちりめんじゃこ・白いりごま・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖 【きゅうり・乾燥わかめ・上白糖・米酢・うすくちしょうゆ・食塩 【じゃがいも・にんじん・きざみ揚げ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布		

生徒1人1日あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
中学生	844	34	23	340	115	3.1	4.3	276	0.61	0.6	33	4.6	3.7

※栄養量は、すべて喫食した場合の1か月の平均値を示しています。
※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。
※食品のアレルゲンについてご質問がございましたら、守口市教育委員会事務局 教育部 保健給食課 までお問い合わせください。 TEL 06-6995-3156