

令和8年3月分

中学校給食献立表（Aブロック）

さつき学園

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 和え物 すまし汁	【米 【ぶた肉、あかつきこんにやく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、土しょうが、にんにく、白ごま、油、しょうゆ濃、赤だしみそ、三温糖、トウバンジャン、ごま油、〈水〉 【ちくわ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ濃、みりん 【とうふ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉、ふ	3/11 水	コッペパン 牛乳 キッシュ ミネストローネ お祝いゼリー	【コッペパン 【たまご、ベーコン、たまねぎ、パセリ、塩、こしょう、とけるチーズ、牛乳、油 【チキンウインナー、ショートスパゲティ、たまねぎ、じゃがいも、トマト水煮、にんじん、にんにく、油、ポーンストック、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【おいわいゼリー
3/3 火	ちらしずし 牛乳 つくねの煮物 おひたし 赤だし ひなあられ	【米、だしこんぶ、〈水〉、酢、砂糖、塩、たまご、サラダ油、ちくわ、にんじん、れんこん、干しいたけ、三温糖、しょうゆ淡、けずりぶし、〈水〉 【つくね、にんじん、三温糖、しょうゆ淡、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【ほうれんそう、はくさい、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉 【とうふ、うすあげ、えのきたけ、みつば、干しわかめ、みそ、赤だしみそ、けずりぶし、〈水〉 【ひなあられ	3/12 木	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ そぼろ煮 みそ汁	【米 【とり肉、土しょうが、しょうゆ濃、酒、塩、でんぶん、油 【牛ひき肉、ぶたひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、三温糖、でんぶん、けずりぶし、〈水〉 【うすあげ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉
3/4 水	あげパン 牛乳 ポトフ 卵焼き 白菜とひじきのサラダ	【コッペパン、油、グラニュー糖 【ポークウインナー、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【たまご、ツナ、パセリ、とりがらスープ、〈水〉、塩、油 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ淡、酢、塩	3/13 金	玄米ごはん 牛乳 カレー フレンチサラダ	【米、げんまい 【ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ケチャップ、ウスターソース、塩、三温糖、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう
3/5 木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き とりすき みそ汁	【米 【さば、塩、油 【とり肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、ふ、油、しょうゆ濃、三温糖 【ぶた肉、とうふ、だいこん、にんじん、干しわかめ、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉、うすあげ	3/16 月	赤飯 牛乳 トンカツ ソース 野菜ソテー すまし汁	【米、もち米、あずき、塩、〈水〉 【ぶた肉、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、パン粉、油 【白ごま、とんかつソース、ケチャップ 【ぶた肉、ベーコン、ショートスパゲティ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、油、ウスターソース、ケチャップ、とんかつソース、塩、こしょう 【かまぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、だしこんぶ、〈水〉
3/6 金	ケチャップライス 牛乳 ドリア風 ブロッコリーのごまサラダ	【米、ケチャップ、バター、塩、〈水〉 【ベーコン、いか、むきえび、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、油、牛乳、チーズソース、マーガリン、小麦粉、塩、酒、こしょう、〈水〉 【ブロッコリー、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油	3/18 水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 甘酢和え 中華スープ	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、土しょうが、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぶん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん 【はるさめ、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉
3/9 月	ひじきごはん 牛乳 かきあげ 五目煮 すまし汁	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、小麦粉、塩、〈水〉、油 【だいず、ぶた肉、こんにやく、ちくわ、にんじん、ごぼう、干しいたけ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉	3/19 木	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの炒め煮 焼きししゃも すまし汁	【米 【ぶた肉、あつあげ、はくさい、こまつな、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん 【ししゃも、油 【とうふ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉、かまぼこ、干しわかめ
3/10 火	ゆかりご飯 牛乳 肉わかめうどん がんもどきの煮物 おひたし	【米、ゆかり粉 【うどん、牛肉、うすあげ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、けずりぶし、〈水〉 【がんもどき、しょうゆ濃、三温糖、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、チンゲンサイ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉	3/23 月	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 和え物 みそ汁	【米 【ぶた肉、たまねぎ、土しょうが、しょうゆ濃、酒、砂糖、油、でんぶん、〈水〉 【ちくわ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ濃、みりん 【うすあげ、たまねぎ、じゃがいも、だいこん、にんじん、干しわかめ、みそ、けずりぶし、〈水〉

生徒1人1回あたり
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	797	32.6	27.5	393	115	3.9	3.9	292	0.57	0.61	32	6.5	3.3

※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ございますので、ご了承ください。

※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。