

令和8年3月 学校給食予定献立表 (中学校)

小美玉学校給食センター

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	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・いも類 砂糖	6群 油脂			
2月	ごはん			～ひなまつりメニュー～		米			788	34.1
	牛乳		牛乳							
	コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素				
	さわらの西京焼き	さわら・みそ				砂糖		酒		
	春色サラダ	かまぼこ			きゅうり・キャベツ・たまねぎ	砂糖	油	酢・しょうゆ		
しょうゆけんちん汁	鶏肉・豆腐		にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ	こんにやく・里いも	ごま油	混合だし・しょうゆ・みりん・塩			
3火	焼きそば					コッペパン			788	32.4
	パン	豚肉		にんじん	キャベツ・もやし・干しいたけ	中華めん	油	※焼きそばソース		
	牛乳		牛乳							
	たまごとチーズのスープ	ベーコン・卵	チーズ	にんじん・小松菜	たまねぎ・コーン	パン粉	油	※洋風だし・塩・こしょう		
いちごクレープ	豆乳・大豆粉			いちご・レモン果汁	砂糖・米粉・水あめ	油	小麦不使用しょうゆ			
4水	ハヤシライス	豚肉		にんじん	たまねぎ・マッシュルーム	米・麦			794	27.0
	牛乳		牛乳			じゃがいも	油	※ハヤシルウ・ソース・トマトピューレ		
	ブロッコリーとチキンのサラダ	チキン油漬け		ブロッコリー・にんじん	きゅうり	砂糖	油	酢・しょうゆ・こしょう		
5木	わかめうどん	鶏肉・油揚げ	わかめ	にんじん	たまねぎ・たけのこ・長ねぎ・干しいたけ	ソフトめん			809	30.1
	牛乳		牛乳					混合だし・しょうゆ・みりん・塩		
	ちりめんじゃこ和え		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢		
	★きなこ揚げパン	きな粉				揚げパン/パン・砂糖	油			
6金	麦ごはん					米・麦	～小美玉市民の日メニュー～		829	31.2
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト							
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			たまねぎ・しょうが	砂糖・でんぶん	油	しょうゆ		
	れんこんとツナのサラダ	まぐろ水煮		にんじん	れんこん・きゅうり			※卵なしマヨネーズ・ごま		
にらたま汁	卵・豆腐・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・干しいたけ	でんぶん		混合だし			
9月	赤飯	小豆		～卒業祝いメニュー～		もち米・米			828	33.2
	牛乳		牛乳							
	★鶏肉の竜田揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ		
	花野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん	カリフラワー			※コーンクリーミードレッシング		
	沢煮椀	豚肉・豆腐		にんじん	ごぼう・たけのこ・長ねぎ・干しいたけ・えのきたけ	しらたき		混合だし・酒・塩・しょうゆ・こしょう		
お祝いデザート (卒業生のみ)	卵・大豆粉	乳		いちご	砂糖・小麦粉・水あめ	油		87	1.4	
10火	卒業式									
11水	麦ごはん					米・麦			790	28.7
	牛乳		牛乳							
	★子持ちししゃもフライ	ししゃも・大豆粉				パン粉・小麦粉・砂糖・でんぶん	油	ソース・塩・こしょう		
	炒り鶏	鶏肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・大根・れんこん・干しいたけ	こんにやく・砂糖	油	※和風だし・しょうゆ		
ひじきのサラダ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・塩			
12木	ナン	～世界の料理「インド」～				ナン			781	30.4
	キーマカレー	豚肉・大豆・ひよこ豆		にんじん	にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ	パン粉	油	※洋風だし・※カレールー・トマトピューレ・ソース		
	牛乳		牛乳							
	カチュンバル	チキン油漬け		にんじん	きゅうり・キャベツ・たまねぎ・黄パプリカ・レモン果汁	砂糖	油	酢・塩・こしょう・チリパウダー		
ヨーグルト		ヨーグルト								
13金	麦ごはん			～美味(おい)しおメニュー～		米・麦			780	30.9
	牛乳		牛乳							
	★にしんの竜田揚げ	にしん		小松菜・にんじん	しょうが	砂糖・でんぶん	油	しょうゆ		
小松菜のからし和え	チキン油漬け			もやし・きゅうり			しょうゆ・からし			
豆乳ふるさと汁	豚肉・油揚げ・豆乳・みそ		にんじん	ごぼう・大根・白菜・長ねぎ	里いも		混合だし			

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂				
16月	ごはん					米			823	30.8	
	中華丼	豚肉・うずら卵・なる どいがか		にんじん・チンゲンサ イ	たまねぎ・白菜・干しいた け・しょうが	でんぷん	油	※中華だし・酒・塩・しょう ゆ			
	牛乳		牛乳								
	ぎょうざ	豚肉・鶏肉・大豆		にら	キャベツ・たまねぎ・しょうが	でんぷん・砂糖・小麦 粉・もち米粉	ごま油・油	塩・オイスターソース・しょう ゆ			
17火	パンサンスー	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	春雨・砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・からし	854	37.4	
	米粉パン					米粉パン					
	牛乳		牛乳								
	トマトソースオムレツ	オムレツ		トマト水煮	たまねぎ	砂糖	油	※トマトソース			
18水	ホワイトシチュー	鶏肉	牛乳・チーズ	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	油・バター	※洋風だし・塩・こしょう	836	33.3	
	ハムのマリネ	ハム		にんじん	きゅうり・キャベツ		油	酢・塩・こしょう			
	麦ごはん			～認定農業者奥山さんのにら～		米・麦					
	牛乳		牛乳								
19木	★ぶりの揚げ煮	ぶり				でんぷん・砂糖	油	しょうゆ	780	28.9	
	即席漬け			にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが			塩			
	にらのスタミナみそ汁	豚肉・みそ		にんじん・にら	もやし		油	混合だし・唐辛子			
	ソフトめん					ソフトめん					
23月	うどん	豚肉・油揚げ		にんじん・チンゲンサ イ	ごぼう・たまねぎ・干しいた け・長ねぎ		油	混合だし・酒・みりん・しょう ゆ・塩	817	36.6	
	牛乳		牛乳								
	和風サラダ	かまぼこ		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・酢			
	ミルクプリン		牛乳			砂糖	油				
24火	ごはん					米			823	32.7	
	牛乳		牛乳								
	★鶏肉のチリソースがけ	鶏肉			にんにく・しょうが・たまねぎ	でんぷん・砂糖	油	※中華だし・豆板醤・ケ チャップ・しょうゆ・酢			
	海藻サラダ	ハム	海藻ミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢			
白菜の中華スープ	豚肉		にんじん	たけのこ・白菜・干しいた け・長ねぎ			油	※中華だし・しょうゆ・塩・こ しょう			
※都合により献立が変更になる場合があります。									(平均)	808	31.8

- ・焼きそばソース(砂糖・塩・粉末ソース・粉末醤油・ポークエキス・油)
- ・洋風だし(ぶどう糖・塩・麦芽糖・大豆たんぱく・豚脂・でんぷん・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・
トマトエキスパウダー・鶏脂・ポークエキスパウダー)
- ・ハヤシルウ(小麦粉・油・砂糖・塩・ブラウンルウ・トマトパウダー・でんぷん・粉末ソース・トマト調味料・大豆・ポークエキス)
- ・卵なしマヨネーズ(油・酢・塩・砂糖・大豆たんぱく)
- ・コーンクリームドレッシング(油・酢・砂糖・塩・コーンパウダー・たまねぎ・ブルーベリー・にんじんエキス・レモン果汁)
- ・和風だし(かつお節粉末・昆布粉末・しいたけエキス粉末・砂糖・ぶどう糖・かつおパウダー・油)
- ・カレールウ(小麦粉・砂糖・カレー粉・たまねぎ・にんにく・豚脂・トマトペースト・塩・ミックススパイス・チキンエキス・チャツネ・ワイン・りんごペースト・
しょうゆ・でんぷん・麦芽糖・オニオンパウダー・こんぶエキス)
- ・中華だし(塩・ポークエキスパウダー・砂糖・チキンエキスパウダー・ジンジャーパウダー・油・オニオンパウダー・チキンパウダー・こしょう・
ガーリックパウダー)
- ・トマトソース(トマト・たまねぎ・パプリカ・砂糖・塩・ワイン・油・にんにく)

