



# 3月 学校給食献立予定表 (中学校)



2026.3 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主材料						栄養量	
				あか		きいろ		みどり		エネルギー kcal	たんぱく質 g
				ちやにくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちやしきをとのえる			
2月	カット丸パン		コンソメスープ 照り焼きパティ お星さまチーズサラダ お祝いケーキ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵・乳(ケーキ)	ベーコン チーズ	丸パン コールスロードレッシング 小麦粉 小麦粉	じゃがいも ケーキ	にんじん ほうれん草 キャベツ いちご	たまねぎ しめじ きゅうり	642	23.3
3日	麦ごはん		相性汁 鯛フライ そくせき漬け	牛乳 みそ たい	豚肉 豆乳	米 ごんにやく 油 小麦粉	麦 さつまいも パン粉	ねぎ だいこん きゅうり	にんじん キャベツ ふくじん漬	640	24.8
4日	黒糖パン		ミネストローネ フィレオチキン ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉	ポークウィンナー かにかま	黒糖パン さとう 小麦粉	マカロニ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト きゅうり	キャベツ にんにく ブロッコリー コーン	635	24.8
5日	ごはん		タイビーエン ひじきシューマイ② しそキクラゲ和え	牛乳 豚肉 ひじき	うすら卵 鶏肉 大豆	米 小麦粉	はるさめ	キャベツ にんじん きゅうり しいたけ	たまねぎ ねぎ きくらげ しょうが	605	20.2
6日	麦ごはん		ハヤシチュー チキンナゲット② コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 大豆	豚肉 ハム	米 じゃがいも コールスロードレッシング 小麦粉	麦 シチュールウ	にんにく しめじ きゅうり にんじん コーン グリーンピース	しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ	718	24.2
9日	<b>振替休業日</b>										
10日	麦ごはん		平麺スープ じゃがいもコロッケ ほうれん草のナムル	牛乳 わかめ	豚肉 ちくわ	米 ごま油 油 小麦粉	クイツィオ じゃがいも さとう パン粉	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし	644	20.2
11日	食パン		肉うどん うどん麺 さば節和え りんごジャム	牛乳 かまぼこ のり	牛肉 鶏肉 さば節	食パン うどん麺	さとう りんごジャム	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ	にんにく にんじん しいたけ きゅうり	627	28.0
12日	ごはん		もすくのすまし汁 鶏の天ぷら 切干大根のサラダ	牛乳 豆腐 ツナ 鶏肉	もすく ちくわ 卵	米 さとう	小麦粉 ごま	えのきたけ たまねぎ 干切大根 梅	にんじん しいたけ きゅうり しそ	648	19.7
13日	麦ごはん		野菜と肉団子のスープ いわしみぞれ煮 キャベツのごま和え	牛乳 にくだんご 鶏肉	かまぼこ いわし	米 さとう	麦 ごま	はくさい にんじん ねぎ キャベツ	たまねぎ きくらげ もやし だいこん	609	23.9
16日	麦ごはん		和風ら卵汁 鶏のてりやき ごまネーズサラダ	牛乳 卵	鶏肉 豆腐	米 卵抜きマネズ	麦 ごま	たまねぎ しいたけ えのきたけ ごぼう	にんじん ねぎ きゅうり	639	25.6
17日	ごはん		わかめスープ れんこんのはさみ揚げ② パンサンデー	牛乳 かまぼこ 鶏肉	わかめ 豆腐 卵	米 マロニー さとう	麦 ごま油 小麦粉	たまねぎ えのきたけ れんこん	にんじん きゅうり	624	19.4
18日	カットコッパン		マカロニのクリーム煮 ホキフライ でこぼん 豆乳いちごムース	牛乳 ホキ	豆乳	コッパン じゃがいも バター ケーキ	マカロニ シチュールウ 油 パン粉	たまねぎ はくさい コーン でこぼん	にんじん 枝豆 いちご	607	23.8
19日	ぶち丸ごはん		みそおでん風煮 ちくわのいそへ揚げ サラダ玉ねぎ和え	牛乳 ちぎりあげ 麦みそ	ハム 厚揚げ ちくわ うすら卵 青のり 赤みそ	米 さといも 小麦粉 こんにやく	ぶちまる君 油 ごまドレッシング	だいこん たまねぎ キャベツ	にんじん きゅうり コーン	702	27.7
23日	麦ごはん		ポークカレー トマトオムレツ ピーンスサラダ	牛乳 スキムミルク ツナ	豚肉 卵 大豆	米 じゃがいも カレーウ	麦 油	たまねぎ マッシュルーム りんご コーン トマト	にんじん グリーンピース きゅうり たまねぎ	699	24.1
24日	ごはん		マーボー厚揚げ そいぎょうざ② 中華和え	牛乳 豚肉 赤みそ 大豆	厚揚げ 牛肉 米みそ 鶏肉	米 ごま油	さとう 澱粉	にんにく にんじん たけのこ グリーンピース	もやし しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり	668	24.9

## 3月の天草産の食材

米、きくらげ、しいたけ、いりこ、たい、サラダ玉ねぎ、でこぼん、さば節



※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。