



# 令和8年3月 大矢野中学校献立表

今月の給食目標  
1年間を振り返ろう!!

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質	
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		
3年生のみ									
2	月	ごはん	牛乳	オニオンスープ 手作りハンバーグ コーンサラダ・コーヒーゼリー	米 パン粉 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) ベーコン 豚肉 牛肉 豆腐 卵 ノンドリップツナ クリーム	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん(冷) ブロッコリー (冷) カリフラワー コーン	925 32.0	
ひなまつり									
3	火	ちらし寿司	牛乳	すまし汁 さばのゆず味噌煮 菜の花のごま和え・いちごドーナツ	米 砂糖 ごま いちごドーナツ	錦糸卵 普通牛乳(飲用) 豆腐 かまぼこ かつお節 さばみそ煮	こんぶ だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ 枝豆むき実 たまねぎ えのきだけ もやし ほうれんそう	834 30.9	
1.2年生のみ									
4	水	ミルクパン	牛乳	みそラーメン きくらげと焼き豚の和え物 コーヒーゼリー	ミルクパン 中華めん バター 砂糖(三温) ごま ごま油	普通牛乳(飲用) 中華風つくね 焼豚	たまねぎ コーン もやしにら にんじん きくらげ キャベツ きゅうり	839 31.9	
1.2年生のみ									
5	木	麦ごはん	牛乳	なめこのみそ汁 しょうが炒め 大豆のサラダ	米 精麦(ぶちまる君) 砂糖(三温) オリーブ油	普通牛乳(飲用) 豆腐 いくら 豚肉 枝豆むき身 大豆 ハム	なめこ にんじん だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	800 31.4	
3年生リクエスト献立									
6	金	わかめごはん	牛乳	お祝い汁 からあげ ポテトサラダ・ケーキ	米 こんにゃく でんぷん 油 薄力粉 じゃがいも 砂糖(三温) ケーキ	普通牛乳(飲用) 鶏肉 かまぼこ かつお節 ハム	味わかめ にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく にんにく きゅうり	1,091 46.1	
9	月	振替休日							
10	火	ごはん	牛乳	カレー麻婆豆腐 野菜のナムル	米 砂糖 ごま油 油 砂糖(上白)	普通牛乳(飲用) 豆腐 豚肉 蒸し挽き割り大豆	にんじん たまねぎ ねぎ もやし たけのこ水煮 にんにく しょうが ほうれん草	813 28.4	
味の旅アメリカ									
11	水	スラッピージョ	牛乳	ベジタブルチャウダー フライドポテト チョップドサラダ	コッペパン 油 砂糖(三温) 澱粉(じゃがいも) フライドポテト 大豆白絞油 オリーブオイル	豚肉 普通牛乳(飲用) ベーコン クッキングチーズ 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー カリフラワー 枝豆 マッシュルーム 薄のり キャベツ きゅうり コーン	906 31.5	
12	木	ゆかりごはん	牛乳	豚汁 魚のみそマヨ焼き 切り干し大根の和え物	米 ぶちまる君 さつまいも ごま 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) 豚肉 豆腐 たら角切 ハム	ゆかり にんじん ねぎ たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	787 30.4	
13	金	りんご蒸しパン	牛乳	肉うどん 海藻サラダ	ホームケーキミックス バター 薄力小麦粉 砂糖(三温) うどん ごま 砂糖	牛乳 普通牛乳(飲用) 豚肉 かまぼこ かつお節 かにかまフレーク	りんごダイス たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ わかめ 海藻サラダ キャベツ コーン	713 26.4	
16	月	ごはん	牛乳	キムチ肉じゃが 荳わかめと春雨のサラダ	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖(三温) 緑豆春雨 ごま ごま油	普通牛乳(飲用) さつま揚げ 豚肉 ハム	たまねぎ にんじん にら 白菜キムチ キャベツ 荳わかめ	794 26.9	
17	火	麦ごはん	牛乳	せんべい汁 タンドリーチキン キャベツの塩昆布和え	米 精麦(ぶちまる君) ごま かやきせんべい	普通牛乳(飲用) 鶏肉 かつお節 ヨーグルト ノンドリップツナ	ごぼう 白菜 にんじん ねぎ えのきだけ にんにく しょうが キャベツ もやし こんにゃく	770 31.3	
18	水	パインパン	牛乳	野菜スープ メンチカツ カルシウムサラダ	パインパン じゃがいも 油 砂糖	普通牛乳(飲用) 鶏肉 クッキングチーズ 枝豆むき身	にんじん たまねぎ 白菜 ひじき メンチカツ キャベツ	788 27.2	
ふるさとくまさんデー ～上益城～									
19	木	文楽めし	牛乳	いちょう葉汁 信田煮 にらの和え物	米 砂糖(三温) ごま油 ごま	あげ 金時甘納豆 鶏肉 ちくわ 普通牛乳(飲用) 大豆 かつお節 枝豆むき身 ハム しらす	しいたけ 山菜水煮 にんじん だいこん ねぎ こんにゃく もやし 水煮蓮根 肉詰め信田 にら	759 29.8	
20	金	春分の日							
23	月	ハヤシライス	牛乳	サーモンチーズフライ くるみ和え 白桃ジュレ	じゃがいも 油 バター くるみ 精白米 砂糖(三温) 精麦(ぶちまる君) 大豆白絞油	ぶたかたハム 普通牛乳(飲用) サーモンチーズフライ	にんじん たまねぎ しめじ ダイストマト にんにく グリーンピース しょうが ほうれん草 もやし	931 26.7	