



令和8年3月 学校給食こんだて表 【中学校】

| 日 | 曜 | 献立 | 主に体をつくるものとなる食品 | | 主に体の調子を整えるものとなる食品 | | 主にエネルギーのものとなる食品 | | 栄養価 | | |
|----|---|--|--|------------|-----------------------------|---|---|----------------------|-----------------|--------------|-----------|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (%) |
| | | | 魚・肉・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 | | | |
| 2 | 月 | 【桃の節句献立】 ごはん 牛乳 さわらの西京焼き ちらし寿司の具 菜花のかきたま汁 ひなあられ | さわら西京漬け 凍り豆腐 鶏肉 卵 | 牛乳 | にんじん さやいんげん なばな | かんぴょう 干しいたけ えのきたけ たまねぎ | 精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 ひなあられ | なたね油 | 663 | 32.1 | 27.4 |
| 3 | 火 | きなこ揚げパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース炒め ポトフ | きな粉 鶏肉 ウインナー | 牛乳 | 青ピーマン にんじん ブロッコリー | キャベツ ぶなしめじ たまねぎ とうもろこし | コッペパン 三温糖 グラニュー糖 じゃがいも | なたね油 | 776 | 28.4 | 36.9 |
| 4 | 水 | 【卒業お祝い献立】 ごはん 飲むヨーグルト 照り焼きハンバーグ 味付けきゅうり ビーフカレー お祝いクレープ | ハンバーグ 牛肉 | 飲むヨーグルト | にんじん | きゅうり たまねぎ | 精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも レンズ豆 クレープ | ごま油 なたね油 カレールウ | 874 | 26.9 | 24.6 |
| 5 | 木 | 中華麺 牛乳 鶏肉のから揚げ 白菜のポン酢しょうゆあえ みそラーメンスープ | 鶏肉 かつお節 豚肉 米みそ | 牛乳 | にんじん 葉ねぎ | しょうが にんにく はくさい きゅうり もやし キャベツ たまねぎ たけのこ | 中華麺 じゃがいもでん粉 | なたね油 | 735 | 35.1 | 35.4 |
| 9 | 月 | ごはん 牛乳 小えびの天ぷら こんにゃくときゅうりの中華サラダ 麻婆豆腐 | えびフリッター 鮪フレーク 豚肉 大豆 豆腐 赤みそ 米みそ | 牛乳 | にら | きゅうり しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ | 精白米 こんにゃく 三温糖 じゃがいもでん粉 | なたね油 ドレッシング | 835 | 31.1 | 33.7 |
| 10 | 火 | コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き ブロッコリーとキャベツのサラダ パンプキンポタージュ | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 | ブロッコリー かぼちゃ パセリ | キャベツ たまねぎ エリンギ | コッペパン はちみつ 白いんげん豆 | ドレッシング ホワイトルウ | 848 | 35.7 | 33.0 |
| 11 | 水 | 【滋賀の日】 ごはん 牛乳 わかさぎの甘酢 小松菜と豚肉の炒め物 かしわのじゅんじゅん | 豚肉 鶏肉 焼き豆腐 | 牛乳 わかさぎ | ごまつな にんじん | しょうが もやし たまねぎ はくさい 干しいたけ 根深ねぎ | 精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 丁字麩 赤こんにゃく | なたね油 | 718 | 28.6 | 25.1 |
| 12 | 木 | 【世界味めぐりの日 (オランダ)】 食パン 牛乳 ケベリング(白身魚フライ) キャベツとチーズのサラダ トマトンスープ (肉だんご入りトマトスープ) いちごジャム | 白身魚フライ ミートボール | 牛乳 チーズ | 赤パプリカ にんじん トマト パセリ | キャベツ たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ にんにく | 食パン いちごジャム | なたね油 ドレッシング | 829 | 32.9 | 32.5 |

ごはんは守山産のみずかがみを使用しています。
献立名は、主食・牛乳・主菜・副菜の順に表示しています。



| 日 | 曜 | 献立 | 主に体をつくるものとなる食品 | | 主に体の調子を整えるものとなる食品 | | 主にエネルギーのものとなる食品 | | 栄養価 | | |
|----|---|--|---------------------------|------------|-------------------------|---|---|----------------|-----------------|--------------|-----------|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (%) |
| | | | 魚・肉・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 | | | |
| 13 | 金 | 【カルシウムたっぷりの日】 ごはん 牛乳 焼きししゃも ほうれん草のおひたし 豆腐のみそ汁 液体ココア | 豆腐 油揚げ 米みそ | 牛乳 ししゃも | ほうれん草 にんじん 葉ねぎ | はくさい たまねぎ ぶなしめじ | 精白米 液体ココア | | 663 | 24.5 | 24.2 |
| 16 | 月 | 【守山の日】 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 厚揚げのピリ辛中華炒め 美崎だいこんと油麩のみそ汁 | 豚肉 厚揚げ 米みそ | 牛乳 | にんじん 葉ねぎ こまつな | たまねぎ しょうが れんこん キャベツ キムチ 美崎だいこん ぶなしめじ | 精白米 三温糖 さといも あぶら麩 | ごま油 | 706 | 30.4 | 25.5 |
| 17 | 火 | 黒糖パン 牛乳 鶏肉のレモンソース くわわかめのガーリックソテー マカロニスープ | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 茎わかめ | にんじん パセリ | レモン果汁 れんこん とうもろこし にんにく たまねぎ エリンギ セロリ | コッペパン 黒砂糖 じゃがいもでん粉 三温糖 マカロニ | なたね油 | 867 | 35.8 | 31.5 |
| 18 | 水 | 【もうりもりの日（バランスよく 食べよう）】 ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ もやしのなめたけあえ 豚じゃが | さば 米みそ 豚肉 | 牛乳 | ほうれん草 にんじん さやいんげん | しょうが もやし 味付けえのきたけ たまねぎ | 精白米 三温糖 じゃがいも こんにゃく | | 698 | 32.3 | 17.9 |
| 19 | 木 | ソフト麺 牛乳 ほうれん草オムレツ 大根と水菜のサラダ ミートソース | ほうれん草オム レツ 牛肉 大豆 | 牛乳 | みずな にんじん トマト | だいこん とうもろこし たまねぎ | ソフト麺 じゃがいもでん粉 三温糖 | ドレッシング なたね油 | 704 | 28.7 | 28.0 |

※学校行事、材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

3つそろえて

春休み中の食事は、給食のようになるべく「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて
食べることを心がけましょう。朝昼夕、なるべく決まった時間に食べて、よい生活リズム
をつくっていくことも元気に過ごすための秘けつです。

| | |
|-------------|---|
| しゅじょく 主食 | はん ご飯、パン、めん |
| しゅさい 主菜 | にく さかな たまご だいず だいずせいひん 肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず |
| ふくさい 副菜 | やさい つか するもの 野菜を使ったおかずや汁物 |
| その他 | ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの 牛乳・乳製品、果物 (食事ではとれないときはおやつで) |

