令和8年3月分予定献立表（中学校）

那珂市立学校給食センター
TEL:029－298－1102
FAX:029－295－2119

日	献　　立	血や肉や骨になる（赤）	体の調子を整える（緑）	エネルギーになる（黄）	調味料他
2	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さわらの西京焼き	◆さわらの西京焼き			
	カリカリ野菜		かぶ・きゅうり・人参	砂糖	酢・塩
（月）	実沢山汁	豚肉・豆腐・こんぶ・みそ	人参・大根・小松菜・ねぎ	じゃがいも・油	こんぶだし・かつおだし
✿　ひ　な　ま　つ　り　献　立　✿					
3	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	三色そぼろ	とり肉・大豆・◆炒り卵	しょうが・枝豆	油・砂糖	しょうゆ
	ごま和え		もやし・キャベツ・人参	ごま・砂糖	しょうゆ
（火）	すまし汁	豆腐・◆なると・わかめ	人参・ねぎ・小松菜・たけのこ・干ししいたけ	ふ	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・酒
	ひなあられ			◆ひなあられ	
✿　瓜 連 小 学 校　リ ク エ ス ト 給 食　✿					
4	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ヤンニョムチキン	とり肉	にんにく・しょうが	でん粉・油・水あめ・砂糖・ごま	塩・こしょう・酒・ケチャップ・しょうゆ・コチュジャン・トウバンジャン
（水）	ナムル		小松菜・人参・もやし	ごま油・砂糖・ラー油	しょうゆ・こしょう
	わかめスープ	豆腐・◆かまぼこ・わかめ	玉ねぎ・人参・チンゲンサイ・ねぎ・干ししいたけ	ごま油	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
5	五目あんかけうどん（ソフトめん）	豚肉・◆なると	しょうが・にんにく・はくさい・玉ねぎ・人参・チンゲンサイ・たけのこ・干ししいたけ・きくらげ	ソフトめん・油・ごま油・でん粉	酒・とりだし・塩・しょうゆ・◆オイスターソース・こしょう
	牛乳	牛乳			
（木）	あじナゲット（2）	◆あじナゲット			
	大豆とツナのサラダ	大豆・◆まぐろ油漬け	人参・きゅうり・キャベツ	◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう
6	ミニはちみつパン			はちみつパン	
	牛乳	牛乳			
	スパゲッティボロネーゼ	豚肉・大豆・寒天	にんにく・玉ねぎ・人参・グリンピース・トマト	スパゲッティ・油	ケチャップ・ソース・塩・こしょう
	白花豆コロッケ	◆白花豆コロッケ		油	
（金）	ブロッコリーとれんこんのサラダ	◆まぐろ水煮	ブロッコリー・キャベツ・れんこん・きゅうり・人参・とうもろこし	◆ノンエッグマヨネーズ・砂糖	酢・塩・辛子・こしょう
✿　卒　業　お　祝　い　献　立　✿					
9	チキンカレーライス（ごはん）	とり肉	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・グリンピース・トマト・プルーン・りんご	米・油・じゃがいも	◆カレールウ（2種類）・ソース・ワイン・こしょう・カレー粉
	牛乳	牛乳			
（月）	海藻サラダ	わかめ・茎わかめ・こんぶ・白すぎのり・赤つのまた・◆かまぼこ	人参・キャベツ・小松菜	油・砂糖	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	さくらゼリー			◆さくらゼリー	
11	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ぎょうざ（3）	◆ぎょうざ			
（水）	マーボー大根	豚肉・みそ	大根・人参・玉ねぎ・にら・ねぎ・きくらげ・にんにく・しょうが	油・砂糖・ごま油・でん粉	トウバンジャン・しょうゆ・酒
	中華風コーンスープ	卵・◆ベーコン	玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・とうもろこし・干ししいたけ	油・でん粉	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
12	わかめラーメン（中華めん）	豚肉・◆なると・わかめ	もやし・小松菜・人参・ねぎ・とうもろこし・きくらげ	中華めん・油	酒・とりだし・◆しょうゆラーメンスープ・しょうゆ・こしょう
	牛乳	牛乳			
（木）	あんまん			◆あんまん	
	バンバンジーサラダ	◆とり肉水煮	きゅうり・キャベツ・チンゲンサイ・人参・にんにく	春雨・油・砂糖・ラー油・ごま	しょうゆ・酢
13	ココアパン			ココアパン	
	牛乳	牛乳			
	ハンバーグのトマトソースがけ	◆ハンバーグ	玉ねぎ・トマト	油・砂糖	ケチャップ・ソース・こしょう
	青のりポテト	青のり		じゃがいも	塩・こしょう
（金）	ABCマカロニスープ	とり肉・いんげん豆	玉ねぎ・キャベツ・小松菜・人参・エリンギ・とうもろこし	油・マカロニ	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
✿　日 本 の 味 め ぐ り ～ 福 岡 県 ～　✿					
16	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	かめ煮	とり肉	れんこん・人参・ごぼう・たけのこ・さやいんげん・干ししいたけ	里いも・こんにゃく・油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒
（月）	きびなごカリカリフライ（3）	◆きびなごカリカリフライ（魚卵）		油	
	あちゃら漬け	◆塩こんぶ	大根・きゅうり・人参	砂糖・ごま油	酢・しょうゆ・塩・唐辛子
17	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	八宝菜	豚肉・いか	人参・玉ねぎ・キャベツ・チンゲンサイ・たけのこ・干ししいたけ・きくらげ・しょうが	油・でん粉・ごま油	とりだし・酒・しょうゆ・塩・◆オイスターソース
（火）	コーンしゅうまい（2）	◆コーンしゅうまい			
	春雨サラダ	◆ハム	小松菜・もやし・きゅうり・人参	春雨・砂糖・ごま油	しょうゆ・酢・こしょう
18	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	とり肉とかぼちゃの揚げ煮	とり肉	かぼちゃ・しょうが	でん粉・油・砂糖	しょうゆ・酒・みりん
（水）	しょうが和え		小松菜・キャベツ・もやし・人参・しょうが		しょうゆ
	えのきたけのみそ汁	油揚げ・みそ	えのきたけ・玉ねぎ・大根・人参・ねぎ		かつおだし・こんぶだし
19	豆乳タンタンうどん（ソフトめん）	豚肉・みそ・豆乳	玉ねぎ・もやし・人参・ねぎ・チンゲンサイ・にら・きくらげ・にんにく・しょうが	ソフトめん・油・ごま・ごま油・ラー油	トウバンジャン・とりだし・しょうゆ
	牛乳	牛乳			
（木）	ししゃもフライ（2）	◆ししゃもフライ（魚卵）		油	
	とり肉とキャベツの和え物	◆とり肉水煮	キャベツ・人参・きゅうり・小松菜		◆和風ドレッシング
23	ごはん			米	
	のりふりかけ			◆のりふりかけ	
	牛乳	牛乳			
（月）	高野豆腐の卵とじ煮	とり肉・卵・高野豆腐	玉ねぎ・人参・枝豆・干ししいたけ	じゃがいも・油・砂糖	しょうゆ・みりん
	元気サラダ	◆ハム・茎わかめ・かつお節	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参・とうもろこし	油・砂糖	しょうゆ・酢・こしょう

※材料の都合により献立を変更する場合もありますのでご了承ください。
※献立表に記載してある「卵」とは「鶏卵」のことです。
※◆マークの食品は加工品です。
※ベーコン、ハム、ソーセージは乳・卵不使用の食物アレルギー対応品を使用しています。
※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。
※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダー、米粉などの副材料を加えたパンもあります。

今月の地場産物（那珂市産）・・・米、ごぼう、小松菜

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB_1 mg	ビタミンB_2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	820	32.7	20.1	388	4.9	387	0.82	0.63	43	2.6
基準栄養所要量	830	34.2	23.0	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満