



# 令和8年3月分学校給食予定献立表

南あわじ市学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	献立名	使用材料名			区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					骨や血や肉をつくるもの	力や熱となるもの	体の調子をととのえるもの			
2	月	ごはん	牛乳	スパイシーチキン ツナとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳 とりにく まぐろ ぶたにく	ごはん マヨネーズ マカロニ	にんにく キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ ねぎ	小	619	30.6
								中	783	36.7
3	火	ごはん	牛乳	牛ピリごはん さつまいもと青ねぎのみそ汁 三色花ゼリー	牛乳 ぎゅうにく たまご	ごはん ごま さとう さつまいも ゼリー	はくさいキムチ にんじん こんにゃく ごぼう インゲン ねぎ えのきたけ	小	606	18.7
								中	768	22.3
4	水	ごはん	牛乳	さわらのみそ漬け キャベツ和風あえ けんちん汁	牛乳 さわら とうふ とりにく	ごはん さとう	キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	小	580	28.3
								中	727	31.9
5	木	紅鮭 菜めし	牛乳	カボチャひき肉フライ ゆかりあえ だんご汁	牛乳 さけ ぶたひきにく あぶらあげ	ごはん しよくぶつ油 しらたまもち じゃがいも ごま	キャベツ にんじん しそ ねぎ あおな かぼちゃ たまねぎ	小	640	18.6
								中	788	21.7
6	金	ごはん	牛乳	カレーうどん カラフルサラダ	牛乳 ぎゅうにく だっしふんにゅう チーズ ポークハム	ごはん うどん じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし えだまめ	小	698	21.6
								中	883	25.8
9	月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 キャベツともやしの彩りあえ みそ汁	牛乳 いわし だいす あぶらあげ なると わかめ とうふ	ごはん さとう じゃがいも	キャベツ もやし にんじん	小	618	25.3
								中	768	29.0
10	火	ごはん	牛乳	鶏肉のごま酢かけ 切り干し大根煮 小松菜のおひたし	牛乳 とりにく あぶらあげ さつまあげ	ごはん さとう ごま	こまつな キャベツ きりぼしだいこん にんじん グリンピース	小	597	31.9
								中	767	38.3
11	水	ごはん	牛乳	南三陸産鮭の タルタルソースかけ キャベツ(ポイル) みそ汁	牛乳 さけ たまご とうふ あぶらあげ	ごはん マヨネーズ	たまねぎ パセリ レモン キャベツ だいこん にんじん ねぎ	小	637	30.5
								中	801	34.0
12	木	パン	牛乳	ツナサンド ポークビーンズ	牛乳 まぐろ だいす ぶたにく チーズ	パン さとう マヨネーズ じゃがいも	レモン キャベツ パセリ たまねぎ にんじん グリンピース	小	692	32.0
								中	847	38.6
13	金	彩り華やか ごはん	牛乳	フライドチキン ブロッコリーのおかかあえ 白菜ときのこのスープ	牛乳 とりにく かつおぶし ベーコン	ごはん しよくぶつ油	あおな とうもろこし うめ かぼちゃ ほうれんそう ブロッコリー はくさい えのきたけ しめじ たまねぎ にんじん しょうが	小	599	29.3
								中	738	32.4
16	月	ごはん	牛乳	鶏肉のチーズ焼き まごわやさしいひじき豆 ドレッシングサラダ	牛乳 とりにく チーズ だいす ぶたにく ちくわ ひじき	ごはん ごま さとう	こんにゃく にんじん しいたけ キャベツ きゅうり	小	590	34.8
								中	736	38.6
17	火	わかめ ごはん	牛乳	チャンポンそば チンゲン菜のごま酢あえ	牛乳 わかめ ぶたにく いか えび チキンハム	ごはん ちゅうかめん ごま さとう	にんじん しいたけ もやし ねぎ はくさい チンゲンサイ キャベツ きゅうり	小	585	27.0
								中	732	31.9
18	水	ごはん	牛乳	揚げ魚レモン風味 たくあんあえ物 みそ汁	牛乳 メルルーサ あぶらあげ なると	ごはん しよくぶつ油 さとう ごま じゃがいも ぶ	レモン だいこん キャベツ ほうれんそう ねぎ	小	637	26.9
								中	784	30.2
19	木	麦ごはん	牛乳	カレーシチュー 和風サラダ	牛乳 ぎゅうにく だっしふんにゅう チーズ わかめ	ごはん むぎ じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり もやし	小	662	19.7
								中	846	23.7
23	月	ごはん	牛乳	グラタン 野菜の中華あえ 春雨スープ メープルマフィン	牛乳 とりにく チーズ ぶたにく ちくわ	ごはん マカロニ バター さとう マロニー マフィン	ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム もやし きゅうり にんじん にら しいたけ	小	671	25.6
								中	812	28.7

\*都合で、献立を変更する場合があります。

～お知らせ～

※卒業特別メニュー※

中学3年生は3月5日(木)、小学6年生は3月13日(金)に卒業特別メニューを提供します。