










# 令和8年 3月献立予定表



八王子市立南大沢中学校

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜など	血や肉になる		熱や力になる		からだの調子を整える		1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
				蛋白質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
2月	エビピラフ 	みかん ジュース 	白菜のクリーム煮 フレンチサラダ	むきえび ベーコン 鶏肉	調理用牛乳 生クリーム	米 里芋 小麦粉	バター 油	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 白菜 マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン みかんジュース	732 kcal 20.6 g 17.7 g 2.0 g
3火	五目ちらし寿司  桃の節句	○	いかの香味焼き 吉野汁 ひなまつり白玉	鶏肉 油揚げ いか みそ 豆腐	牛乳	米 さとう 里芋 でんぶん 白玉粉	油	にんじん さやえんどう こねぎ	れんこん 白菜 かんぴょう 大根 干しいたけ 根しょうが 長ねぎ にんにく いちご フルーツミックス缶	754 kcal 31.4 g 14.4 g 2.6 g
4水	ごはん 	○	マーボー豆腐 たまご入り春雨スープ 豆黒糖	豆腐 豚肉 赤みそ 豚肉 卵 煎り大豆	牛乳	米 さとう でんぶん 春雨 黒砂糖	油 ごま油	にんじん にら	長ねぎ 根しょうが にんにく たけのこ きくらげ	781 kcal 31.0 g 23.6 g 2.7 g
5木	きなこ揚げパン 	○	タンドリーチキン 野菜と豆のポトフ ブロッコリーのみそドレッシング	きな粉 鶏肉 白いんげん豆 ウインナー みそ	ヨーグルト 牛乳	ミルクパン さとう じゃがいも	油 白いりごま	にんじん さやいんげん ブロッコリー	にんにく しめじ たまねぎ キャベツ 根しょうが	784 kcal 33.5 g 31.3 g 2.3 g
6金	二色丼  100年フード：茨城県	○	なめこのみそ汁 浅漬け ほしいものカップケーキ	鶏肉 卵 豆腐 みそ	カットわかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも 小麦粉 ほしいも	油 バター	にんじん さやいんげん	根しょうが なめこ 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ	794 kcal 28.4 g 22.4 g 2.4 g
9月	ごはん 	○	豆鮓の唐揚げ 韓国風肉じゃが 3色ナムル	豆あじ 豚肉	牛乳	米 でんぶん じゃがいも 糸こんにやく さとう	白いりごま ごま油 油	にんじん さやいんげん こまつな	長ねぎ にんにく たまねぎ もやし	778 kcal 27.2 g 18.8 g 1.4 g
10火	ポークカレーライス 	○	わかめサラダ ピーチヨーグルト 	豚肉	カットわかめ ヨーグルト 牛乳	米 さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター オリーブ油 ごま油 白いりごま	にんじん	たまねぎ にんにく 根しょうが りんご グリーンピース もやし キャベツ コーン 黄桃缶	801 kcal 21.8 g 22.6 g 1.9 g
11水	三陸わかめごはん  防災まなぶ給食	○	笹かまぼこの南部揚げ 八杯汁 切干大根とツナの炒め煮 くだもの	ささかまぼこ 油揚げ 豆腐 ツナ	カットわかめ 牛乳	米 小麦粉 里芋 でんぶん さとう	黒いりごま 油 ごま油 白いりごま	にんじん	ごぼう 長ねぎ 大根 干しいたけ 切干大根 清見オレンジ	701 kcal 22.8 g 17.7 g 2.5 g
12木	セサミトースト 	○	チキンビーンズ キャベツとコーンの温サラダ	大豆 鶏肉	牛乳	食パン さとう じゃがいも 小麦粉	バター 白いりごま 油	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ	792 kcal 28.0 g 32.3 g 2.8 g
13金	ごはん 	○	さわらの照り焼き 菜の花の和え物 さつま汁 くだもの	さわら 油揚げ 豆腐 みそ	カットわかめ 牛乳	米 さとう さつまいも	油 白いりごま	なばな こまつな にんじん 万能ねぎ	コーン たまねぎ えのきたけ せとか	719 kcal 29.1 g 17.4 g 2.3 g
16月	お赤飯  卒業祝い献立	○	鶏の唐揚げ いりどり お祝いすまし汁 くだもの	ささげ 鶏肉 豆腐 型抜きかまぼこ	カットわかめ 牛乳	米 もち米 でんぶん 里芋 こんにやく さとう	黒いりごま 油	にんじん	根しょうが ごぼう たけのこ 大根 長ねぎ いちご	815 kcal 30.8 g 26.1 g 2.6 g
17火	スパゲティミートソース 	○	ジュリエヌスープ ヨーグルトポムポム	豚肉 ベーコン 卵	チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ さとう 薄力粉	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト パセリ	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ りんご レーズン	796 kcal 27.5 g 26.8 g 2.7 g
18水	氏照ごはん  滝山城御膳	○	魚の桜風あられ揚げ 小田原かまぼこのごま和え 寄居町のトントロンスープ	ます角切り かまぼこ 豚肉	牛乳	米 もち米 米粒麦 きび 赤米 小麦粉 でんぶん ぶぶあられ さとう	油 白いりごま	にんじん こまつな	もやし 根しょうが えのきたけ コーン 長ねぎ	810 kcal 34.3 g 24.4 g 2.0 g