



令和8年 3月分 献立予定表 (中学校)

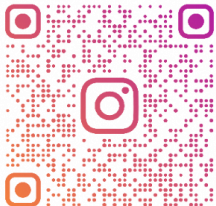


熊谷市立熊谷学校給食センター

| 献立名 | | | | 注 意 に | は しの 日 | 主 な 材 料 名 | | | 栄養量 | |
|------|-----|--------------------------------|--|-------|--------|--------------------------------------|--|---|-----------------|---------------|
| 日 | 曜 日 | 主食 牛乳 | 料 理 名 | | | 血や肉をつくるもの (あか) | 熱や力になるもの (きいろ) | 体の調子をととのえるもの (みどり) | エネルギー (kcal) | たん白質 (グラム) |
| 2 | 月 | 酢めし 牛乳 | 菜の花のすまし汁 ◎ちらし寿司の具 イワシのみぞれ煮 ももゼリー <div>ひな祭り献立</div> | | | 牛乳 かまぼこ 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 いわし わかめ | 酢めし 砂糖 でん粉 ももゼリー | 菜の花 にんじん えのきたけ 大根 長ねぎ 枝豆 しいたけ かんぴょう | 806 | 31.8 |
| 3 | 火 | ごはん 牛乳 | ハヤシライス レモンフルーツポンチ 豆腐ナゲット(2個) | | | 牛乳 豚肉 豆腐 豆乳 イトヨリ | ごはん じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 でん粉 レモンゼリー | にんじん 玉ねぎ トマト 白桃 黄桃 りんご 洋梨 | 916 | 23.0 |
| 4 | 水 | ツイストパン 牛乳 | 春雨スープ ペンネアラビアータ チキンのオーブン焼き | | | 牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 チーズ | ツイストパン 春雨 ごま マカロニ 油 パン粉 砂糖 | にんじん 長ねぎ もやし しょうが にんにく 玉ねぎ パセリ トマト | 743 | 31.1 |
| 5 | 木 | ごはん 牛乳 | 豚肉のうま煮 もやしのお浸し 包子(2個) しょうゆ・かつお節(クラス) | | | 牛乳 豚肉 鶏肉 かつお節 かまぼこ | ごはん 油 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 | いんげん にんじん 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 もやし しょうが | 767 | 33.5 |
| 6 | 金 | 地粉うどん 牛乳 | 鶏南蛮うどんの汁 ブロッコリーサラダ ちくわとさつま芋の天ぷら(1個ずつ) 塩中華ドレッシング(クラス) | | | 牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ あおさ | 地粉うどん 油 小麦粉 でん粉 さつま芋 ドレッシング | 小松菜 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ブロッコリー コーン | 826 | 30.9 |
| 9 | 月 | ごはん 牛乳 | 豆腐とわかめのみそ汁 ★変わり金平 ハンバーグのおろしかけ | | | 牛乳 みそ わかめ 鶏肉 豆腐 | ごはん 砂糖 油 ごま パン粉 | 長ねぎ にんじん 大根 にんにく ごぼう れんこん 玉ねぎ | 773 | 29.8 |
| 10 | 火 | ごはん 牛乳 | 若獅子カレー ほうれん草と春雨のサラダ プレーンオムレツ 玉ねぎドレッシング(クラス) | | | 牛乳 卵 豚肉 | ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 春雨 油 ドレッシング | 玉ねぎ ほうれん草 枝豆 にんじん | 915 | 37.4 |
| 11 | 水 | ごはん 牛乳 | 沢煮椀 ひじきの煮物 ブリの西京焼き お祝いデザート | | | 牛乳 豚肉 ブリ みそ さつま揚げ ひじき | ごはん 砂糖 油 お祝いデザート | にんじん ごぼう たけのこ 長ねぎ えのきたけ しいたけ 枝豆 トマト | 818 | 36.1 |
| 12 | 木 | バターロールコッペ 牛乳 | レンズ豆のスープ キャベツときゅうりのサラダ ソースカツ イタリアンドレッシング(クラス) コーヒーメイク | | | 牛乳 豚肉 鶏肉 レンズ豆 | バターロールコッペ じゃがいも 砂糖 水あめ パン粉 コーヒーメイク ドレッシング 油 でん粉 | 玉ねぎ にんじん セロリー トマト パセリ キャベツ きゅうり | 870 | 28.8 |
| 13 | 金 | ごはん 牛乳 | 彩花みそけんちん汁 こんにゃくねぎ塩ソテー 肉団子(2個) <div>ふるさと給食の日</div> | | | 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ | ごはん さといも 油 パン粉 でん粉 砂糖 | にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 トマト 玉ねぎ | 760 | 31.7 |
| 16 | 月 | 中華めん 牛乳 | 具たくさん野菜のみそラーメンスープ ★ごぼうサラダ 焼き春巻き ごまドレッシング(クラス) | | | 牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 みそ | 中華めん ごま ドレッシング 小麦粉 パン粉 でん粉 | にんじん もやし キャベツ しょうが にんにく 枝豆 ごぼう コーン 玉ねぎ | 744 | 29.8 |
| 17 | 火 | ごはん 牛乳 | わかめスープ 厚揚げのピリ辛炒め コロッケ | | | 牛乳 ベーコン わかめ 厚揚げ | ごはん 油 パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉 | にんじん 玉ねぎ もやし たけのこ 小松菜 にんにく トマト | 753 | 21.8 |
| 18 | 水 | ごはん 牛乳 | おふのみそ汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 ししゃも磯辺フライ(2個) | | | 牛乳 油揚げ わかめ ふ みそ ししゃも 鶏肉 あおさ | ごはん 油 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 | 長ねぎ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 いんげん | 799 | 31.5 |
| 19 | 木 | ごはん 牛乳 | ちゃんこスープ 豚肉のチャプチェ 厚焼玉子 ヨーグルト | | | 牛乳 豚肉 鶏肉 卵 ヨーグルト | ごはん 油 砂糖 春雨 でん粉 | ごぼう にんじん キャベツ 長ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく | 766 | 29.6 |
| 23 | 月 | 子どもパン 牛乳 | クラムチャウダー 人参ともやしのサラダ クリスピーチキン イタリアンドレッシング(クラス) | | | 牛乳 鶏肉 あさり | 子どもパン じゃがいも 油 ドレッシング パン粉 でん粉 小麦粉 | にんじん 玉ねぎ もやし 大根の葉 キャベツ | 793 | 34.0 |
| 給食回数 | | 15回 | | | | 平 均 栄 養 量 | | | 803 | 30.7 |
| | | ※物品購入の都合により献立及び材料を変更することがあります。 | | | | 基 準 栄 養 量 | | | 830 | 27~42 |

① 印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。
★印は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。
◎混ぜごはんの具は、飯缶で混ぜないでください。
献立予定表は、熊谷市ホームページ(熊谷学校給食センター)⇒「お知らせ」でもご覧いただけます。

公式Instagramをやっています！
ぜひフォローをお願いします！！



KUMAGAYA.KYUSHOKU