

令和8年

3月献立表

八坂中学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	麦ごはん 鉄火味噌 牛乳 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 竹輪入り和風サラダ 季節の献立	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく こうやどうふ わかめ ちくわ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも こんにやく こめあぶら しろごま	ごぼう しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ こまつな もやし	808	16.4	24.2	2.8			
3日	あなご入りひなちらし 牛乳 きすの天ぷら 花魁のすまし汁 ひなまつり献立	あなご えび あぶらあげ のり ぎゅうにゅう きす たまご とりにく わかめ どうふ	こめ さとう しろごま かたくりこ こめぬかあぶら しろたまだんご やきふ こむぎこ	かんぴょう ほししいたけ にんじん さやえんどう みつば かぶ ねぎ ほうれんそう れんこん	794	19.0	25.3	2.2			
4日	みそつけ麺 牛乳 煮卵 黒ゴマプリン アンコール献立	ぶたにく かまぼこ みそ ぎゅうにゅう たまご アガー クリーム	ちゅうかめん こめあぶら しろすりごま ごまあぶら さとう くろすりごま こめぬかあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい もやし きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ	754	20.1	36.0	3.8			
5日	麦ごはん 牛乳 鶏の照り焼き いもたき 磯辺和え 季節の献立	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ やきのり	こめ おおむぎ さとう かたくりこ こめぬかあぶら さといも じゃがいも こんにやく ごまあぶら	しょうが ねぎ だいこん (は) にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん ほうれんそう きよみ キャベツ	825	17.2	26.9	2.0			
6日	大豆入りひじきごはん 牛乳 ししゃもの二色揚げ 根菜のみそ汁 果物(きよみ) 季節の献立	だいず ひじき とりにく ぎゅうにゅう ししゃも あおのり たまご わかめ どうふ みそ	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう こむぎこ さといも しろすりごま	にんじん とうな だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう	810	19.0	35.1	4.1			
9日	キャロットライスの和炒りかけ 牛乳 オニオンドレッシングサラダ 紅茶のケーキ	とりむね えび いんげんまめ ぎゅうにゅう クリーム チーズ わかめ まぐろ たまご	こめ こめぬかあぶら バター こむぎこ こめあぶら さとう	にんじん にんにく コーン たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり レモン パセリ	887	13.8	34.6	2.7			
10日	チャーハン 牛乳 マーラータン じゃが芋のバリバリサラダ 世界の料理 中国	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ どうふ	こめ こめぬかあぶら さとう はるさめ しろごま じゃがいも はちみつ ごまあぶら	にんにく にんじん ピーマン ねぎ はくさい きくらげ もやし チンゲンサイ きゅうり キャベツ しょうが	791	13.7	34.2	2.8			
11日	ココアパン&ガーリックフランス 牛乳 ビーフシチュー いちご アンコール献立	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いんげんまめ	ココアパン ソフトフランスパン こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ こめあぶら マーガリン バター	にんにく パセリ たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム りんご トマトピューレ ブロッコリー いちご	827	14.9	34.4	3.1			
12日	高野豆腐の卵とじ 牛乳 小松菜とえのきのおかか和え のっぺい汁	とりむね とうな たまご ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく あぶらあげ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ こんにやく さといも	たまねぎ にんじん グリーンピース えのきたけ だいこん ねぎ こまつな	786	18.0	29.5	3.4			
13日	菜めし 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 青梗菜と白玉のスープ 季節の献立	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ ぎょうざのかわ ごまあぶら しろすりごま かたくりこ こめぬかあぶら こめあぶら しろたまだんご	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ キャベツ いら にんじん しめじ チンゲンサイ	765	13.8	28.7	2.7			
16日	スパゲティボモードロ 牛乳 フレンチサラダ サイダーポンチ	ベーコン ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう かんでん	マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう しろすりごま ジュース	にんにく しょうが たまねぎ トマトかん キャベツ にんじん きゅうり みかんかん パインアップルかん ももかん	859	15.3	30.1	2.3			
17日	麦ごはん 牛乳 めぼろの塩麹焼き 豚汁 浦上そば 食育の日 長崎県	ぎゅうにゅう めぼろ ぶたにく あぶらあげ みそ さつまあげ	こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら こんにやく さといも	にんじん だいこん ねぎ こまつな ごぼう もやし	743	18.4	25.2	2.6			
18日	お赤飯 牛乳 ヒレカツ 紅白すまし汁 抹茶プリン 卒業お祝い献立	ささげ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ はんぺん かまぼこ アガー クリーム	こめ もちごめ くるごま こめぬかあぶら こむぎこ パンこ さとう	だいこん にんじん かぶ えのきたけ こまつな	849	18.5	26.7	2.3			
23日	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 吉野汁 大根のツナサラダ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ かまぼこ まぐろ	こめ おおむぎ さとう こんにやく やきふ かたくりこ こめぬかあぶら しろすりごま	しょうが にんじん かぶ ねぎ とうな だいこん きゅうり	816	17.7	30.1	3.6			
24日	スパイスカレーピラフ 牛乳 季節の献立 いんげん豆と野菜のスープ オカシナお菓子な目玉焼き	ぶたにく えび ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ かんでん	こめ こめぬかあぶら バター じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン セロリー かぶ キャベツ こまつな パセリ ももかん	792	14.0	24.9	2.0			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	807	16.6	29.8	2.8	387	115	3.1	264	0.36	0.44	16	7.9
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

<3月の主な使用食材と産地>

食材	あなご ぶり 生姜 じゃがいも	ピーマン さつま芋 水菜 れんこん	しめじ えのき茸	だいこん	にんにく りんご ごぼう	キャベツ みつば	鮭 玉葱
産地	長崎	茨城	長野	神奈川	青森	愛知	北海道
食材	青梗菜	小松菜 ブロッコリー さといも ほうれん草	鶏肉	鶏肉	エリンギ	うど もやし いちご	にんじん じゃがいも
産地	静岡	埼玉	千葉	岩手	新潟	栃木	鹿児島

◎3年生は都立発表の為、2日の給食はありません。最後の給食が18日になります。◎今年度の給食は24日です。



※3月の飲用牛乳の生乳産地予定は、東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・北海道です。