

# 中学校給食献立予定表

令和8年 3月

渋谷区立鉢山中学校

実施日	献立			主な材料			栄養量
	主食	牛乳	おかず	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギーたんぱく質
				血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力になる	
2月	ご飯	牛乳	たっぷり野菜の和風メンチカツ 海藻サラダ 赤だし味噌汁	牛乳、鶏ひき肉、大豆水煮、カットわかめ、海藻ミックス、削り節、絹ごし豆腐、赤みそ、さくら味噌	はくさい、玉葱、にんじん、えのき、しそ葉、しょうが、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ながねぎ、なめこ水煮	米、パン粉(乾)、薄力粉、パン粉(生)、揚げ油、三温糖、白ごま、ごま油	838kcal 33.1g
3月	上巳の節句 五目ちらしずし	牛乳	ゆかり粉和え すまし汁 三色プリン	うなぎ蒲焼き、錦糸卵、牛乳、油揚げ、かつお節、削り節、カットわかめ、はんぺん、鶏肉、粉寒天、ホイップクリーム	にんじん、れんこん、干し椎茸、かんぴょう、たくあん漬、キャベツ、ブラックマッペもやし、きゅうり、こまつな、ながねぎ、いちごビュレ、いちご、レモン果汁	米、砂糖、白ごま、片栗粉	766kcal 26.6g
4月	山菜おこわ	牛乳	めかじきの有馬焼き かぶの浅漬 味噌汁	鶏肉、油揚げ、牛乳、めかじき、刻み昆布、削り節、ゆば、カットわかめ、白みそ、赤みそ	たけのこ水煮、山菜ミックス、しょうが、かぶ、かぶ葉、だいこん、きゅうり、にんじん、ほうれんそう	米、もち米、油	714kcal 33.8g
5月	啓蟄 春野菜のパペロンチーノ	牛乳	オニオングラタンスープ 果物	ベーコン、鶏肉、牛乳、ピザ用チーズ	にんにく、キャベツ、アスパラガス、きぬさや、ニンニク、玉葱、せとか	スパゲッティ、オリーブ油、ラード、油、ソフトフランスパン、バター	715kcal 28.9g
6月	ガバオライス	牛乳	タイ風春雨スープ メロンゼリー	鶏肉、牛乳、豚ひき肉、押し豆腐、粉寒天、豆乳ヨーグルト	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、さやいんげん、パジル、ながねぎ、セロリ、メロンビュレ、レモン果汁、メロン	米、大麦、ごま油、三温糖、片栗粉、春雨、砂糖、豆乳クリーム、豆乳ホイップ	827kcal 33.4g
9月	国際女性デー ガーリックライス	牛乳	紅鮭の和風グラタン ミモザサラダ 白菜スープ	牛乳、ベにぎげ、西京みそ、ピザ用チーズ、たまご、鶏肉	にんにく、パセリ、玉葱、しめじ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのき、はくさい、こまつな	米、オリーブ油、バター、油、じゃがいも、薄力粉、砂糖	801kcal 39.0g
10月	皿うどん	牛乳	華風もやし フルーツヨーグルト	豚肉、いか、牛乳、ヨーグルト(無糖)	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、はくさい、チンゲンサイ、ホールコーン、ブラックマッペもやし、きゅうり、みかん缶、白桃缶、バナナ	皿うどん、油、砂糖、片栗粉、ごま油	795kcal 27.9g
11月	もち麦ご飯 (とろろ昆布ふりかけ)	牛乳	肉じゃが キャベツのおかか和え	かつお節、削り昆布、牛乳、牛肉	にんじん、玉葱、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、ブラックマッペもやし	米、大麦、白ごま、油、じゃがいも、つきこんにゃく、砂糖	745kcal 30.4g
12月	排骨飯	牛乳	野菜のラーパーツアイ風 トマト入り卵スープ	豚肉、たまご、牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐	にんにく、しょうが、チンゲンサイ、だいこん、はくさい、にんじん、きゅうり、えのき、トマト	米、片栗粉、揚げ油、砂糖、ごま油、油	812kcal 32.0g
13月	ホワイトデー マスカルポーネレモントースト	牛乳	パンネのラグーソース きのこスープ 果物	牛乳、豚ひき肉、牛肉、鶏肉、生揚げ	レモン、にんにく、玉葱、ごぼう、トマト、しょうが、にんじん、エリンギ、えのき、まいたけ、こまつな、いちご	食パン、はちみつ、砂糖、油、パンネ、オリーブ油	732kcal 28.5g
16月	スープカレー	ジョア	サラダ(コールドレッシング) さみどりケーキ	鶏肉、ジョア(プレーン)、たまご、牛乳、ホイップクリーム	玉葱、トマトケチャップ、トマトビュレ、パインジュース、にんじん、にんにく、しょうが、エリンギ、赤パプリカ、プロッコリー、キャベツ、きゅうり、クリームコーン、ホールコーン、あしたば	米、油、三温糖、揚げ油、じゃがいも、砂糖、薄力粉、バター、ホワイトチョコレート、チョコレートシロップ	943kcal 30.0g
17月	揚げパン(ココア)	牛乳	焼肉サラダ バイザンヌスープ	牛乳、豚肉	にんじん、ブラックマッペもやし、キャベツ、きゅうり、玉葱、にんにく、しょうが、セロリ、さやいんげん	ミルクパン、揚げ油、砂糖、グラニュー糖、油、きび砂糖、じゃがいも	724kcal 22.7g
18月	卒業おめでとう献立 ライスコロッケ	牛乳	イタリアンサラダ アクアパッツァ風スープ いちごジェラート	鶏ひき肉、鶏肉、牛乳、まだい、あさり	玉葱、トマトケチャップ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、プロッコリー、ズッキーニ、セロリ、トマト缶、パセリ	米、油、薄力粉、パン粉(生)、パン粉(乾)、揚げ油、ソイレボール、豆乳クリーム、オリーブ油、砂糖	928kcal 35.2g
23月	ご飯	牛乳	銀鱈の幽庵焼 キャベツともやしのごまみそ和え うったち汁	牛乳、銀だら、白みそ、昆布、削り節、豚肉、油揚げ	ゆず(果汁)、キャベツ、ブラックマッペもやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	米、油、三温糖、白すりごま、薄力粉	806kcal 30.1g
24月	ビーフストロガノフ	牛乳	ごぼうサラダ ティラミスプリン	牛肉、生クリーム、サワークリーム、牛乳、粉寒天	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、しめじ、マッシュルーム水煮、トマトビュレ、ごぼう、きゅうり、キャベツ	米、牛脂、油、砂糖、デミグラスソース、米粉、三温糖、白ねりごま、エッグゲアマヨネーズ、チョコレートシロップ、ビスケット	911kcal 29.0g

食材料仕入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承願います。

- 寒さの中にも春の日差しが感じられるようになってきました。3月は季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整えて、元気に新年度を迎えられるようにしましょう。
- 3年生は、今月が中学校最後の給食です。これから、自分自身で食べる物を選んだり、料理をしたりする機会が増えていきます。皆さんの身体は、皆さんの毎日の食事の積み重ねによって作られています。今まで学んできたことや給食を参考に、食べることを大切にしていってください。



平均量	804kcal 31.1g
基準量	830kcal 27.0~41.5g