



2026年 3月献立表(中学校3年生)

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
2月	牛乳 ごはん 大分和牛のすき焼き さけの塩こうじやき	牛乳 牛肉 焼き豆腐 さけ	米 砂糖 油	にんじん だいこん はくさい 根深ねぎ ぶなしめじ こんにゃく	634 32.5	752 38.2
3火	牛乳 チョコチップパン ポトフ 花型のハンバーグ ひなあられ	牛乳 ベーコン ウィンナー 豚肉・鶏肉(ハンバー グ)	ミルクパン チョコチップ じゃがいも 砂糖 ひなあられ	たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー	685 27.7	812 31.9
4水	牛乳 ごはん わかめスープ サイコロステーキ セレクトデザート	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉(つくね) かまぼこ 牛肉 卵・乳(ケーキ)	米 ごま ごま油 砂糖・小麦粉(ケーキ)	えのきたけ にんじん しょうが たまねぎ	612 26.5	724 30.2
5木	牛乳 ソフトフランス フルーツボンチ とり肉のアーモンドレモン	牛乳 鶏肉	コッパパン バター 白玉粉 カクテルゼリー 砂糖 小麦粉 でんぷん 油 アーモンド	パインアップル みかん 黄桃 ナタデココ にんじん りんご缶 えだまめ レモン	795 29.0	969 34.5



卒業 おめでとう!



小学校6年間、中学校3年間 計9年間食べてきた給食を食べる日もあとわずかとなりました。みなさんにとって、給食は楽しい思い出の一つとして残っていますか？

卒業までの4日間は、みなさんが好きな献立を入れました。特に4日(水)は卒業をお祝いして、サイコロステーキやセレクトデザートのお祝い給食です。たくさん食べて、良い思い出としてください。