

# [ 3 月 献 立 表 ]

2026年 3月

呉市立安浦中学校

| 日   | 献立   | 赤:体をつくるものになる                                 |   | 緑:体の調子を整える                       |  | 黄:エネルギーのもとになる                          |                                    | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |                |           |
|-----|--|--|---|----------------------------------|--|--|------------------------------------|---------------------------------|----------------|-----------|
|     |  | 1群<br>魚・肉・卵・<br>豆・豆製品                        | 2群<br>牛乳・乳製品・<br>小魚・海藻                            | 3群<br>緑黄色野菜                      | 4群<br>淡色野菜・<br>きのこ類・果物   | 5群<br>穀類・いも類・砂糖                        | 6群<br>油脂・種実類                       |                                 |                |           |
|     |  | 2月   | ★行事食(ひな祭り)★<br>ちらし寿司 牛乳<br>ほうれん草のごま和え<br>すまし汁 桜もち | あなご 卵<br>桜でんぶ                    | 牛乳 わかめ   | 菜の花<br>ほうれん草<br>にんじん                   | れんこん ごぼう<br>干しいたけ もやし<br>玉ねぎ えのきたけ |                                 | 米 三温糖<br>ふ 桜もち | ごま        |
| 3火  | ★郷土料理(尾道市)★<br>ごはん 牛乳<br>さばのみそ煮 わけぎのぬた<br>沢煮椀 ひなあられ    | さば みそ<br>かまぼこ<br>みそ                          | 牛乳  | わけぎ にんじん                         | しょうが ごぼう<br>大根 玉ねぎ<br>えのきたけ 白ねぎ                                      | 米 三温糖<br>こんにゃく                         | ごま                                 | 690<br>31                       |                |           |
| 4水  | 豚玉どんぶり(ごはん) 牛乳<br>チーズサラダ 豆腐ドーナツ<br>さつまいもチップス           | 豚肉 卵<br>凍り豆腐<br>ハム 豆腐                        | 牛乳<br>チーズ   | にんじん ねぎ                          | 玉ねぎ<br>干しいたけ<br>きゃべつ きゅうり  | 米 三温糖<br>ホットケーキミックス<br>さつまいも<br>チョコレート | 油                                  | 784<br>34                       |                |           |
| 5木  | ★卒業お祝い献立★<br>赤飯 はっこう乳<br>サイコロステーキ 納豆和え<br>お祝いみそ汁 いちご大福 | 牛肉 納豆<br>油揚げ なた<br>みそ                        | はっこう乳<br>ちりめんいりこ<br>のり わかめ                        | 小松菜 にんじん                         | 玉ねぎ にんにく<br>しょうが きゃべつ<br>大根 えのきたけ                                    | 米 三温糖<br>いちご大福                         | 油                                  | 729<br>35                       |                |           |
| 6金  | 卒業式のため、給食はありません。                                       |  |   |                                  |  |  |                                    |                                 |                |           |
| 9月  | ごはん 牛乳<br>豆腐のまさご揚げ<br>こんにゃくの和え物<br>ふわたまスープ             | 豆腐 鶏肉<br>ベーコン 卵                              | 牛乳 ひじき<br>チーズ                                     | ねぎ にんじん<br>ほうれん草                 | 玉ねぎ ごぼう<br>しょうが きくらげ<br>もやし きゅうり                                     | 米 山芋<br>小麦粉 三温糖<br>でんぶん パン粉<br>こんにゃく   | ごま油<br>油 ごま                        | 710<br>24                       |                |           |
| 10火 | ハヤシライス(ごはん)<br>牛乳 ホットサラダ<br>いちご                        | 牛肉<br>ベーコン                                   | 牛乳  | にんじん                             | にんにく しょうが<br>玉ねぎ マッシュルーム<br>とうもろこし 枝豆<br>いちご                         | 米 じゃがいも                                | 油                                  | 721<br>25                       |                |           |
| 11水 | ビビンバ(ごはん)<br>牛乳 トックスープ<br>アーモンドいりこ                     | 牛肉 卵<br>鶏肉                                   | 牛乳 わかめ  | にんじん<br>小松菜<br>チンゲン菜             | しめじ えのきたけ<br>にんにく もやし<br>玉ねぎ   | 米 三温糖<br>トック                           | ごま<br>ごま油 油                        | 728<br>26                       |                |           |
| 12木 | グラタンパン 牛乳<br>ミネストローネ こまツナソテー<br>焼きプリン                  | 鶏肉 えび<br>ベーコン<br>赤いんげん豆<br>青えんどう豆<br>ひよこ豆 ツナ | 牛乳<br>生クリーム<br>チーズ                                | にんじん<br>トマト 小松菜                  | 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>きゃべつ もやし<br>しめじ とうもろこし                             | パン 小麦粉<br>じゃがいも<br>マカロニ                | 油 バター                              | 701<br>28                       |                |           |
| 13金 | ごはん 牛乳<br>鮭のホイル蒸し ひじきの炒め煮<br>三ツ干し☆みそ汁                  | 鮭 大豆<br>油揚げ 豆腐<br>みそ                         | 牛乳 ひじき<br>わかめ<br>ちりめんいりこ                          | <b>1年生は弁当の日です。2年生のみ、給食があります。</b> |  |  |                                    | 米 こんにゃく<br>三温糖<br>じゃがいも         | マヨネーズ<br>油     | 739<br>34 |
| 16月 | ピザトースト 牛乳<br>お豆のポトフ<br>フルーツヨーグルト                       | ベーコン<br>鶏肉 ひよこ豆<br>赤いんげん豆<br>青えんどう豆          | チーズ 牛乳<br>ヨーグルト                                   | ピーマン<br>にんじん<br>ブロッコリー           | 玉ねぎ マッシュルーム<br>とうもろこし きゃべつ<br>しめじ パインアップル<br>もも みかん パナナ<br>いちご ナタデココ | パン じゃがいも                               | 油                                  | 731<br>29                       |                |           |
| 17火 | ごはん 牛乳<br>えびのあられ揚げ 赤しそ和え<br>豚汁 チョコレートクレープ              | えび 豚肉<br>みそ                                  | 牛乳  | にんじん ねぎ                          | きゃべつ きゅうり<br>もやし 大根<br>ごぼう 玉ねぎ<br>しめじ                                | 米 小麦粉<br>あられ<br>さつまいも<br>こんにゃく         | 油                                  | 712<br>28                       |                |           |
| 18水 | ごはん 牛乳 味付けのり<br>まごわやさしい煮<br>もずくのかきたま汁 デコポン             | 大豆 鶏肉<br>生揚げ<br>さつま揚げ<br>卵 豆腐                | 牛乳 のり<br>昆布 もずく                                   | にんじん<br>さやいんげん                   | ごぼう れんこん<br>干しいたけ<br>玉ねぎ えのきたけ<br>デコポン                               | 米 じゃがいも<br>こんにゃく<br>三温糖 でんぶん           | 油 ごま                               | 732<br>31                       |                |           |
| 19木 | ★郷土料理(呉市)★<br>ごはん 牛乳<br>太刀魚の藻塩焼き 呉の肉じゃが<br>3月のみそ汁(菜の花) | 太刀魚 牛肉<br>豆腐 油揚げ<br>みそ                       | 牛乳 わかめ  | にんじん<br>菜の花                      | 玉ねぎ えのきたけ<br>切干大根 なめこ  | 米 じゃがいも<br>こんにゃく<br>三温糖                | ごま油                                | 728<br>33                       |                |           |
| 23月 | ごはん 牛乳<br>クリスピーチキン ナムル<br>春雨とうずら卵のスープ                  | 鶏肉 豚肉<br>うずら卵                                | 牛乳 わかめ  | にんじん<br>小松菜<br>ほうれん草             | しょうが にんにく<br>もやし 玉ねぎ   | 米 小麦粉<br>コーンフレーク<br>三温糖 春雨             | 油 ごま油<br>ごま                        | 805<br>30                       |                |           |
| 24火 | ぼたんカレー 牛乳<br>ひじきのごまマヨサラダ<br>おかしな目玉焼き                   | 猪肉 ツナ  | 牛乳 ひじき<br>寒天                                      | にんじん                             | 玉ねぎ れんこん<br>きゅうり もも  | 米 じゃがいも<br>三温糖                         | 油 ごま<br>マヨネーズ                      | 812<br>25                       |                |           |

\*物資の都合上、献立内容を変更することがあります。