

[献立予定表 (配布用)]

2026年 3月

川島中学校

| 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 蛋白質 脂質 食塩相当量 |
|----------|---------------|------------------|----------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| 2月 | 食パン | | 食パン | | 874 kcal |
| | チョコクリーム | | チョコクリーム | | 32.7 g |
| | 野菜スープ | ベーコン | | キャベツ,にんじん,玉ねぎ | 39.7 g |
| | マカロニグラタン | 鶏肉,牛乳,ミックスチーズ | マカロニ,ホワイトルウ,オリーブ油 | 玉ねぎ,ほうれん草 | 3.7 g |
| ごぼうサラダ | | 香りのごまドレッシング | ごぼう,にんじん,きゅうり,キャベツ | | |
| 3火 | ちらし寿司・きざみのり | 油揚げ,さけフレーク,きざみのり | アルファ化米,三温糖,いりごま,サラダ油 | にんじん,れんこん,干し椎茸,かんぴょう | 747 kcal |
| | すまし汁 (鮎) | かまぼこ | 白玉麩 | こまつな,えのきだけ | 34.1 g |
| | たいの塩焼き | 鯛 | | | 18.5 g |
| | 菜の花あえ | | すりごま | 洋種なばな(莖菜,生),もやし,こまつな | 3.1 g |
| 三色団子 | | 三色だんご | | | |
| 4水 | ソフト麺 | | ソフト麺 | | 722 kcal |
| | 中華あんかけ | 豚肉 | サラダ油,三温糖,かたくり粉,ごま油 | しょうが,にんじん,玉ねぎ,はくさい,チンゲンサイ,たけのこ,干し椎茸 | 31.4 g |
| | シナモンビーンズ | 大豆 (岐阜県産) | 大豆油,グラニュー糖,三温糖 | | 16.1 g |
| | コーンもやし | | | もやし,コーン | 1.6 g |
| 5木 | 赤飯・ごま塩 | | アルファ化赤飯,三温糖,サラダ油 | | 813 kcal |
| | 春のかすみ汁 | かまぼこ,湯葉 | | にんじん,たけのこ,こまつな,干し椎茸 | 34.0 g |
| | とんかつ | 豚カツ | 大豆油 | | 20.8 g |
| | 筑前煮 | ちくわ | ごんにゃく,中ざら糖,サラダ油 | にんじん,ごぼう,枝豆 | 2.6 g |
| お祝いクレープ | | いちごクレープ (乳卵小麦なし) | | | |
| 9月 | コッペパン | | コッペパン | | 759 kcal |
| | クリームシチュー | ベーコン,牛乳 | じゃがいも,ホワイトルウ | はくさい,にんじん,玉ねぎ | 38.8 g |
| | マーマレードチキン | 鶏肉 | マーマレード | にんにく | 26.6 g |
| | ビーンズサラダ | 大豆 | トツリ-ミド レッソグ | にんじん,キャベツ,枝豆 | 3.2 g |
| 10火 | 麦ごはん | | 精白米,精麦 | | 788 kcal |
| | 関東煮 | 玉ひじき,はんぺん,昆布 | さといも,ごんにゃく,中ざら糖 | だいごん | 27.0 g |
| | ししゃもの磯部揚げ | ししゃも,青のり | 薄力粉,米粉,大豆油 | | 20.5 g |
| | 塩昆布あえ | 塩昆布 | | キャベツ,にんじん | 2.3 g |
| オレンジ | | | オレンジ | | |
| 11水 | きなこパン | きな粉 | 小型パン,大豆油,グラニュー糖,三温糖 | | 890 kcal |
| | ラーメン (1食用) | | 中華めん | | 32.7 g |
| | しょうゆラーメンのスープ | 焼き豚 | サラダ油 | しょうが,にんにく,にんじん,はくさい,もやし,ねぎ | 25.4 g |
| | コーンシュウマイ | コーンしゅうまい(豚肉) | | | 3.0 g |
| 切干大根のサラダ | | ごまドレッシング | 切干大根,にんじん,キャベツ | | |
| 12木 | 麦ごはん | | 精白米,精麦 | | 731 kcal |
| | すまし汁 (湯葉) | 湯葉,かまぼこ,木綿豆腐 | | こまつな,えのきだけ | 29.7 g |
| | 三色そばろ(鶏) | いり卵,鶏ひき肉,大豆 | 三温糖,いりごま,サラダ油 | しょうが,にんじん,グリーンピース | 18.8 g |
| | ひじきの炒め煮 | 干ひじき,油揚げ | 三温糖,サラダ油 | にんじん,枝豆 | 1.8 g |
| 13金 | 麦ごはん | | 精白米,精麦 | | 826 kcal |
| | 豚汁 | 豚肉,木綿豆腐,赤みそ | さといも,ごんにゃく | ごぼう,だいごん,にんじん,ねぎ | 35.1 g |
| | 厚揚げのおろしあんかけ | 生揚げ | 三温糖,かたくり粉 | 大根おろし,しょうが | 24.0 g |
| | じゃが芋の旨煮 | | じゃがいも,ごま油,中ざら糖 | にんじん,玉ねぎ,さやいんげん | 1.9 g |
| 16月 | 黒パン | | 黒パン | | 761 kcal |
| | コンソメスープ(わか) | | ABCマカロニ | にんじん,玉ねぎ,コーン,パセリ | 26.2 g |
| | ミド-ルのガチャッ がらめ | 肉団子(豚肉,鶏肉) | 大豆油,三温糖,サラダ油 | 玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム | 28.7 g |
| | ごんにゃくサラダ | | ごんにゃく,トツリ-ミド レッソグ | キャベツ,チンゲンサイ | 2.5 g |
| 17火 | 麦ごはん | | 精白米,精麦 | | 748 kcal |
| | ポークカレー | 豚肉 | じゃがいも,カレールウ,サラダ油 | にんじん,玉ねぎ,しょうが,にんにく,ブルーソ | 23.0 g |
| | 野菜のソテー | | サラダ油 | キャベツ,にんじん,コーン | 14.6 g |
| | 福神漬 | | | 福神漬 | 2.2 g |
| 18水 | 一食用うどん | | うどん | | 759 kcal |
| | みそうどんの汁 | かまぼこ,鶏肉,油揚げ,赤みそ | サラダ油 | にんじん,はくさい,ねぎ,干し椎茸 | 34.6 g |
| | 竹輪のカレー揚げ | ちくわ | 薄力粉,大豆油 | | 21.1 g |
| | 五目さんびら | はんぺん | ごんにゃく,ごま油,三温糖,いりごま | にんじん,ごぼう,さやいんげん | 3.8 g |
| 19木 | 麦ごはん | | 精白米,精麦 | | 768 kcal |
| | キムチスープ | 豚肉,木綿豆腐,ミックスみそ | ごま油 | にんじん,はくさい,白菜キムチ,にら,しょうが,にんにく | 35.8 g |
| | 揚げギョウザ | ぎょうざ(豚肉) | 大豆油 | | 20.4 g |
| | 小松菜の炒めナムル | | いりごま,ごま油,三温糖 | こまつな,もやし,にんじん,しょうが,にんにく | 2.3 g |
| 23月 | 食パン | | 食パン | | 814 kcal |
| | チキンビーンズ | 大豆,鶏成鶏肉胸(皮付き) | じゃがいも,サラダ油,三温糖 | 玉ねぎ,にんじん | 36.2 g |
| | ハンバーグ | ハンバーグ | 三温糖 | | 29.7 g |
| | イタリアンサラダ | | イタリアンドレッシング | キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン | 4.0 g |
| 24火 | 麦ごはん | | 精白米,精麦 | | 767 kcal |
| | ハッシュドポーク | 豚肉 | ハヤシルウ | にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,にんにく,ブルーソ | 26.4 g |
| | カラフルポテト | | じゃがいも,サラダ油 | ミックスベジタブル | 15.2 g |
| | みかんゼリー | | みかんゼリー | | 2.8 g |
| 25水 | 小型パン | | 小型パン | | 763 kcal |
| | 焼きそば | 豚肉,あおのり,かつお節 | 中華めん,サラダ油 | にんじん,キャベツ,もやし,しょうが | 27.8 g |
| | ホイールウィンナー | ウィンナー(豚肉) | | | 27.3 g |
| | フルーツのゼリーあえ | | ほろみつしモンゼリー | もも,パイナップル | 3.2 g |