

[ 献 立 予 定 表 ]

2026年 3月 度

緑陽中学校

日	献立名	牛乳	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		730 koal
	いちごジャム			イチゴジャム		25.3 g
	野菜スープ	○	ベーコン	サラダ油	はくさい、にんじん、玉ねぎ	25.1 g
	マカロニグラタン		鶏肉、牛乳、ミックスチーズ	マカロニ、ホワイトルー、米粉	玉ねぎ、にんじん	2.9 g
	ごぼうサラダ			ごまドレッシング	ごぼう、にんじん、キャベツ	
3月	ちらし寿司		油揚げ、さけフレーク	α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	743 koal
	手巻きのり		手巻きのり			34.1 g
	てまり麩のすまし汁	○	かまぼこ	白玉麩	玉ねぎ、こまつな、えのきたけ	18.8 g
	たいの塩焼き		鯛			2.3 g
	三色団子			三色だんご		
4月	ソフト麺			ソフト麺		764 koal
	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、人参、玉葱、白菜、チンゲンサイ、たけのこ、干し椎茸	26.7 g
	スパイシーポテト			フライドポテト、大豆油		23.4 g
	コーンもやし				もやし、コーン	1.3 g
5月	五目赤飯		鶏肉、油揚げ	サラダ油、中ざら糖、α化赤飯	にんじん、たけのこ、干し椎茸	769 koal
	春のかすみ汁	○	かまぼこ		にんじん、玉ねぎ、たけのこ、こまつな、干し椎茸	30.3 g
	とんかつ		豚カツ	大豆油		29.1 g
	お祝いクレープ			お祝いクレープ		2.2 g
9月	コッペパン			コッペパン		828 koal
	クリームシチュー	○	鶏肉、牛乳	じゃがいも、ホワイトルー、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、パセリ	37.3 g
	ささみの甘辛ソース		鶏ささみ	かたくり粉、米粉、大豆油、三温糖	にんにく	30.8 g
	ビーンズサラダ		大豆	コーンクリーミーードレッシング	にんじん、キャベツ、枝豆	3.5 g
10月	麦ごはん			精白米、精麦		802 koal
	みそおでん	○	はんぺん、赤みそ	さといも、こんにゃく、中ざら糖	だいこん、にんじん	28.3 g
	ししゃもの天ぷら		ししゃも	薄力粉、米粉、大豆油		24.4 g
	塩昆布あえ		塩昆布	ごま油	キャベツ、にんじん	2.7 g
11月	きなご揚げパン		きな粉	小型パン、大豆油、グラニュー糖、三温糖		816 koal
	中華麺	○		中華めん		30.0 g
	しょうゆラーメンの汁		豚肉、なると	サラダ油、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、ねぎ、コーン	23.5 g
	大根と厚揚げの中華煮		厚揚げ	三温糖、サラダ油	だいこん、にんじん、さやいんげん	2.9 g
12月	麦ごはん			精白米、精麦		753 koal
	豆腐のすまし汁	○	かまぼこ、木綿豆腐	白玉麩	こまつな、えのきたけ	31.3 g
	三色とりそばろ		いり豚、鶏ひき肉、大豆	三温糖、サラダ油	しょうが、にんじん、枝豆	20.0 g
	ひじきの炒め煮		干ひじき、油揚げ	三温糖、いりごま、サラダ油	にんじん	1.8 g

日	献立名	牛乳	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
13日	麦ごはん			精白米、精麦		790 koal
	豚汁	○	豚肉、木綿豆腐、赤みそ	こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	32.7 g
	厚揚げのおろしあんかけ		生揚げ、鶏ひき肉	三温糖、かたくり粉	大根おろし	21.9 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	2.1 g
16日	黒パン			黒パン		815 koal
	豆乳コーンスープ	○	豆乳	サラダ油、コーンスターチ	にんじん、玉ねぎ、クリームコーン、コーン、パセリ	27.3 g
	ミート＆＆のけやうが がらめ		うす味肉団子	大豆油、サラダ油、三温糖、かたくり粉	玉ねぎ、にんじん	30.9 g
	こんにゃくサラダ			こんにゃく(サラダ用)、和風ドレッシング	キャベツ、チンゲンサイ、コーン	2.7 g
17日	麦ごはん			精白米、精麦		753 koal
	チキンカレー	○	鶏肉	サラダ油、じゃがいも、カレールー	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ブルーネ、トマト	21.7 g
	野菜のソテー		ベーコン	サラダ油	キャベツ、もやし、コーン	15.6 g
	福神漬け				福神漬	2.8 g
18日	うどん			うどん		743 koal
	みそうどんの汁	○	かまぼこ、鶏肉、油揚げ、赤みそ		にんじん、はくさい、ねぎ	31.5 g
	ココア豆		大豆(岐阜県産)	大豆油、三温糖		21.2 g
	五目金平			こんにゃく、じゃがいも、サラダ油、三温糖、いりごま	にんじん、ごぼう、さやいんげん	2.0 g
19日	麦ごはん			精白米、精麦		736 koal
	キムチスープ	○	木綿豆腐、ミックス味噌	ごま油	白菜キムチ、はくさい、ねぎ、しょうが、にんにく	31.5 g
	焼肉		豚肉	ごま油、三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ	18.2 g
	岐阜野菜のナムル			いりごま、ごま油、三温糖、サラダ油	こまつな、もやし、にんじん、しょうが、にんにく	2.4 g
23日	食パン			食パン		771 koal
	ボークビーンズ	○	大豆、豚肉	じゃがいも、サラダ油、三温糖	玉ねぎ、にんじん	33.0 g
	ハンバーグ		ハンバーグ	三温糖		27.6 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、にんじん	3.9 g
24日	麦ごはん			精白米、精麦		772 koal
	じゃが芋のみそ汁	○	木綿豆腐、油揚げ、赤みそ	じゃがいも	ねぎ	35.9 g
	サケのコーンマヨ焼き		さけ	ベークマヨネーズ(卵無し)	コーン	20.5 g
	キャベツのごまあえ			三温糖、すりごま	キャベツ、にんじん	2.1 g
25日	小型パン			小型パン		662 koal
	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	26.7 g
	オムレツ		グリーンオムレツ			20.0 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	青じそドレッシング	だいこん、にんじん、コーン	3.4 g