

[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 kcal
	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火	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 kcal
	手巻きのり		手巻きのり			34.1 g
	てまり鮭のすまし汁		かまぼこ	白玉麺	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水	ソフト類	○	ソフト類			764 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, 人参, 玉葱, 白菜, テンゲンサイ, 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木	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 kcal
	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 kcal
	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, バセリ	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
	ピーンズサラダ		大豆	コーンクリーミードレッシング	にんじん, キャベツ, 枝豆	3.5 g
10火	麦ごはん	○	精白米, 精麦			802 kcal
	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
	ししゃもの天ぶら		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水	きなこ揚げパン	○	きな粉	小型パン, 大豆油, グラニュー糖, 三温糖		816 kcal
	中華丼		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, 玉ねぎ, 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木	麦ごはん	○	精白米, 精麦			753 kcal
	豆腐のすまし汁		かまぼこ, 不織豆腐	白玉麺	こまつな, えのきたけ	31.3 g
	三色とりそぼろ		いり卵, 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金	麦ごはん	○	豚肉, 木綿豆腐, 赤みそ	こんにゃく	精白米, 精麦	790 kcal
	豚汁		生揚げ, 鶏ひき肉	三温糖, かたくり粉	ごぼう, だいこん, にんじん, 玉ねぎ	32.7 g
	厚揚げのおろしあんかけ			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月	黒パン	○	黒パン			815 kcal
	豆乳コーンスープ		豆乳	サラダ油, コーンスター	にんじん, 玉ねぎ, クリームコーン, ヨーグルト	27.3 g
	ミートボールのケチャップ 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(サラダ用), 和風ドレッシング		こんにゃく(サラダ用)	キャベツ, チンケンサイ, コーン	レッディング	2.7 g
17火	麦ごはん	○	鶏肉	精白米, 精麦		753 kcal
	チキンカレー		ベーコン	サラダ油, じゃがいも, カレール	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ブラウニー, トマト	21.7 g
	野菜のソテー		サラダ油		キヤバツ, もやし, コーン	15.6 g
	福音漬け				福音漬	2.8 g
18水	清見オレンジ	○			清見オレンジ	
	うどん			うどん		743 kcal
	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, 玉ねぎ	31.5 g
	ココア豆		大豆(岐阜県産)	大豆油, 三温糖		21.2 g
19木	五目金平	○		ごんにゃく, 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
	麦ごはん		木綿豆腐, ミックス味噌	ごま油	白菜キムチ, はくさい, 玉ねぎ, しょとうが, にんにく	736 kcal
	キムチスープ		豚肉	ごま油, 三温糖	にんにく, しょとうが, 玉ねぎ	31.5 g
	焼肉		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, しょとうが, にんにく	18.2 g
23月	食パン	○		食パン		771 kcal
	ポークビーンズ		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, キュウリ, にんじん	3.9 g
24火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		772 kcal
	じゃが芋のみそ汁		木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ	じゃがいも		35.9 g
	サケのコーンマヨ焼き		さけ	ベーニングヨーグルト(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水	小型パン	○		小型パン		662 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, しょとうが	26.7 g
	オムレツ		ブレーンオムレツ			20.0 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	青じそドレッシング	たいこん, にんじん, コーン	3.4 g