



令和 8年 3月

こんだてひょう



鴨川市学校給食センター

に ち	よ う	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			学 年	えいようりょう			
			エネルギーとなる	体をつくる	体の調子を整える		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	しつ g	しょくえん g
2	月	ごはん ちくわいそべてん だいこんのそぼろに ほねぶとふりかけ ヨーグルトレーズン	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	牛乳 かつおぶし ちくわ ぶたにく あつあげ ひじき	にんじん だいこん こんにやく えだまめ レーズン しょうが	小 617	23.1	19.4	2.0	
			中 764	27.4	21.8	2.3				
3	火	はちみつパン とうふハンバーグのレモンだれ ほうれんそうソテー マカロニのクリームに さんしょくゼリー	パン あぶら さとう マカロニ でんぷん ルウ	牛乳 とうふ ウィナー とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ レモン ほうれんそう エリンギ コーン マッシュルーム	小 708	26.1	29.5	2.8	
			中 914	33.6	36.8	3.7				
4	水	わかめごはん とりにくのマスタードやき なばなサラダ タンタンスープ おいおいケーキ	こめ あぶら さとう ごま ケーキ	牛乳 みそ わかめ とりにく ぶたにく とうふ	にんじん キャベツ コーン なばな ねぎ たまねぎ もやし	小 662	26.7	24.2	3.4	
			中 824	32.2	27.6	4.3				
5	木	コッペパン チョコクリーム マヨタマハムカツ かいそうサラダ ブラウンシチュー	パン あぶら チョコクリーム じゃがいも ルウ	牛乳 ハム たまご かいそう ぶたにく	にんじん こんにやく こまつな コーン トマト たまねぎ グリンピース	小 728	23.5	30.4	3.3	
			中 874	28.0	34.6	4.1				
6	金	ごはん めばるてりやき にくだんごのうまに ひじきのり こばやしみかん	こめ あぶら さとう でんぷん	牛乳 めばる とりにく うずらたまご のり	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ こばやしみかん	小 584	27.5	16.7	1.6	
			中 756	35.6	19.8	1.9				
9	月	むぎごはん セルフカツカレー(カレー・チキンカツ) はくさいソテー さくらゼリー	こめ むぎ あぶら パンこ じゃがいも ルウ	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース はくさい こまつな きくらげ	小 745	23.9	24.8	2.7	
			中 926	28.4	28.3	3.4				
10	火	セルフバーガー(コッペパン・ハンバーグ・チーズ) はるさめサラダ コーンスープ	パン さとう はるさめ ごま バター ルウ	牛乳 ぶたにく とりにく チーズ	にんじん もやし キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	小 731	29.0	32.7	3.5	
			中 866	33.8	38.0	4.2				
11	水	ごはん ミナミカマスのてりやき キムチいため とりつみれじる ミルメーク	こめ あぶら はるさめ ごま ミルメーク	牛乳 ミナミカマス みそ とりにく ぶたにく	にんじん はくさいキムチ もやし いら しめじ ねぎ だいこん はだいこん	小 614	29.0	18.6	2.9	
			中 773	35.5	21.3	3.6				
12	木	テーブルロール ほうれんそうオムレツ チリコンカン ワンタンスープ	パン バター マカロニ さとう こむぎこ	牛乳 なんと わかめ たまご ぶたにく ベーコン だいち	にんじん ほうれんそう たまねぎ エリンギ トマト はくさい ねぎ しいたけ	小 643	26.7	25.9	3.1	
			中 788	32.7	31.9	3.9				
13	金	ハヤシライス ひじきサラダ つぼづけ あおりのこざかな	こめ あぶら じゃがいも ルウ	牛乳 ぶたにく ひじき こざかな	にんじん たまねぎ りんご グリンピース こまつな コーン トマト つぼづけ	小 604	22.0	18.2	2.9	
			中 770	26.2	21.4	3.6				
16	月	ごはん ぼうぎょうざ マーボーどうふ ヨーグルト	こめ あぶら こむぎこ でんぷん	牛乳 ぶたにく とうふ ヨーグルト	にんじん たまねぎ いら ねぎ しいたけ しょうが たけのこ にんにく	小 620	25.0	18.2	1.7	
			中 764	29.3	20.4	1.9				
17	火	ナン オムレツトマトソース だいこんのナムル キーマカレー さつまいもチップス	ナン あぶら ルウ さとう さつまいも ごま	牛乳 たまご ぶたにく とりにく とりレバー だいち	にんじん たまねぎ セロリ ピーマン パプリカ もやし だいこん ほうれんそう	小 622	28.2	27.9	3.3	
			中 802	36.0	35.1	4.4				
18	水	☆ごはん あじフライ やさいサラダ みそしる	こめ あぶら パンこ ふ マヨネーズ	牛乳 あじ とうふ わかめ みそ	にんじん きゅうり キャベツ レタス コーン ねぎ こまつな	小 634	23.8	23.1	2.0	
			中 802	29.2	26.5	2.4				
19	木	チーズパン スタミナチキン ツナサラダ ナポリタン	パン あぶら スパゲッティ さとう	牛乳 とりにく ぶたにく ハム チーズ ツナ	にんじん キャベツ しめじ きゅうり ブロッコリー トマト たまねぎ ピーマン レモン	小 669	31.5	27.1	3.4	
			中 830	38.9	32.6	4.4				
23	月	ごはん いかのレモンに マーボーだいこん すいぎょうざスープ	こめ あぶら でんぷん はるさめ さとう	牛乳 いか ぶたにく とりにく	にんじん だいこん いら たけのこ はくさい ねぎ しいたけ レモン にんにく	小 601	23.5	17.6	2.2	
			中 784	30.2	21.3	2.7				

◎ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。
*材料の都合により、献立を変更することがあります。

※3月分の給食費口座引き落としは、
3月31日(火)です。口座の残高
確認をお願いいたします。

きじゅんえいようりょう				
小	650	21.2~ 32.5	14.5~ 21.6	2.0 未滿
中	830	27.0~ 41.5	18.5~ 27.6	2.5 未滿
へいきんえいようりょう				
小	652	25.9	23.6	2.7
中	815	31.8	27.8	3.3

★お知らせ★
・3日 ひな祭りのデザートの三色ゼリーは、もも・豆乳・りんごの
3つの味のゼリーです。
・4日 卒業お祝い献立です。
お祝いケーキは、「いちごのケーキ」です。
・5日 中学校3年(9年)生の皆さんには、お祝いの一つとして、
献立を変更してお届けします。
「コッペパン・チョコクリーム」→「揚げパン」
「マヨタマハムカツ」→「肉団子(2こ)」を出します。
◎今月も中学生が考えた給食献立が登場します。
★がついた日は、中学生が考えた献立の日です。
18日→鴨川中1年生

【1月の給食で出した中学生が考えた献立を紹介します】



☆ごはん ハンバーグわふうレモンだれ
ほうれんそうのごまあえ おぞうに



☆ごはん さばみそにふう なばなソテー
コンソメスープ かんこくふうのり



☆こめこパン チョコクリーム スタミナチキン
ひじきサラダ やさいコンソメスープ



☆ごはん ぶりのてりやき きゅうりとツナのサラダ
じゃがいものみそしる ヨーグルト

