



令和8年3月 献立予定表 (中学校)

鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こんだてめい	おもなざいりょう						カロリー(kcal) タンパク(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製 体をつくるものになる	牛乳・乳製品 小魚・海藻類	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂類 種実類	
2(月)	【日本味めぐり献立～茨城県～】 麦ごはん スティック納豆 牛乳 パイタ焼き 煮合い みそけんちん汁	あぶらあげ 豆腐 みそ いわしハンバーグ	牛乳 なっとう とりにく	にんじん ねぎ	ごぼう しょうが れんこん だいこん	ごめ おぎ さとう さといも	あぶら ごまあぶら こんにやく かたくりこ	737 30.3
3(火)	【ひな祭り献立】 華やかちらし寿司 牛乳 沢煮碗 菱形三色ゼリー	こうやどうふ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	牛乳 あなご きんしたまご	にんじん きぬさや ほうれんそう ごぼう	たけのこ だいこん はくさい かんぴょう	ごめ さとう ゼリー		796 27.0
4(水)	【お誕生日給食】 ★しょうゆラーメン 牛乳 中華サラダ ★ミニ揚げパン	ぶたにく やきぶた とりにく きなこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー しょうが	にんにく しろねぎ とうもろこし もやし だいこん	ちゅうかめん さとう コッペパン	あぶら ごまあぶら	804 35.3
5(木)	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 卵の花の炒り煮 田舎汁	さけ みそ あぶらあげ おから	牛乳 ちくわ	にんじん きぬさや ねぎ	キャベツ	ごめ ごめこ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら こんにやく	718 31.1
6(金)	★カレーライス 牛乳 わかめサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ハム	牛乳 わかめ	にんじん えだまめ	にんにく たまねぎ きゅうり はくさい	ごめ おぎ じゃがいも さとう	あぶら カレールー	792 26.1
9(月)	【卒業お祝い献立】 赤飯 牛乳 メンチカツソースかけ ごまあえ すまし汁 ★ほうれんそうムース	メンチカツ 豆腐 ゆば かまぼこ	牛乳 ムース	にんじん ごまつな みつば	キャベツ はくさい	せきはん さとう	あぶら ごま	790 25.6
10(火)	【防災献立】 ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが 切り干し大根と茎わかめのあえ物	ぎゅうにく ぶたにく ツナ こうやどうふ	牛乳 くきわかめ	にんじん いんげん チンゲンサイ きりぼしだいこん	しょうが たまねぎ もやし	ごめ さとう こんにやく じゃがいも	ごまあぶら	761 28.7
11(水)	肉うどん 牛乳 刻み大豆あえ さつまいもの米粉天ぷら	ぎゅうにく ぶたにく さつまいも だいず	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	はくさい ごぼう カリフラワー だいこん	うどん さとう ごめこのてんぷらこ	あぶら	756 28.1
12(木)		卒業式 予行						
13(金)		卒業式						
16(月)	ごはん 牛乳 あじの照り焼き おなかマヨネーズあえ いもだんごのみそ汁	あじ かまぼこ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ かつおぶし	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ しろねぎ たまねぎ	ごめ さとう かたくりこ いもだんご	マヨネーズ	726 30.0
17(火)	ハッシュドポークライス 牛乳 ひじきサラダ	ぶたにく ハム	牛乳 ひじき	にんじん グリーンピース トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ はくさい	ごめ おぎ じゃがいも さとう	あぶら ハヤシルウ	772 27.9
18(水)	ソフト麺コンソメソースかけ 牛乳 青じそサラダ 手作りミートグラタン	とりにく ぶたにく ハム だいず	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう いんげん だいこん	にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ きゅうり	ソフトめん かたくりこ じゃがいも さとう	だいずバター ドレッシング	873 42.9
19(木)	ごはん 牛乳 カリコロチキン のりのあえ物 厚揚げとじゃがいものみそ汁	とりにく あつあげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが にんにく だいこん キャベツ	ごめ さとう じゃがいも ごめパンこ	あぶら	748 37.1
23(月)	ごはん 牛乳 酢豚 春雨の中華あえ	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ きぬさや	しょうが たけのこ もやし たまねぎ	ごめ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら かたくりこ	831 27.9

*学校給食摂取基準 生徒(12~14歳) 830kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%~20%になるようにしています。
*献立は都合により変更することがあります。



毎日の給食の写真や給食の
情報を見ることができます。



アクセスは
こちら

献立名に★があるのは中学校3年生の
リクエスト給食です!

★ラーメン ★カレーライス
★揚げパン ★ほうれんそうムース

楽しみにしておいてくださいね♪



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます♪

調理場では、みなさんに学校生活を元気に過ごして欲しいという願いを込めて、毎日の給食を作ってきました。ランチルームでの給食の時間が学校生活の思い出となって心に残ってくれているとうれしいです。これからは、自分で食べるものを選択する機会が増えてきます。自分で食べたもので体は作られます。未来の自分のためにも、「食べること」を大切にして、勉強やスポーツなど充実した毎日を送ってください。みなさんの活躍を心より応援しています!

