

令和８年 ３月分　献立予定表　（中学校）

熊谷市立熊谷学校給食センター

日	曜日	献立名 主食 牛乳	献立名 料理名	注意に骨	はしの日	主な材料名 血や肉をつくるもの（あか）	主な材料名 熱や力になるもの（きいろ）	主な材料名 体の調子をととのえるもの（みどり）	栄養量 エネルギー(kcal)	栄養量 たん白質(グラム)
2	月	酢めし 牛乳	菜の花のすまし汁　◎ちらし寿司の具 イワシのみぞれ煮　ももゼリー　ひな祭り献立	〇	//	牛乳　かまぼこ 鶏肉　油揚げ 凍り豆腐 いわし　わかめ	酢めし　砂糖 でん粉 ももゼリー	菜の花　にんじん えのきたけ 大根　長ねぎ　枝豆 しいたけ　かんぴょう	806	31.8
3	火	ごはん 牛乳	ハヤシライス　レモンフルーツポンチ 豆腐ナゲット(２個)			牛乳 豚肉 豆腐　豆乳 イトヨリ	ごはん　じゃがいも 油　砂糖　小麦粉 でん粉　レモンゼリー	にんじん　玉ねぎ　トマト 白桃　黄桃 りんご　洋梨	916	23.0
4	水	ツイストパン 牛乳	春雨スープ　ペンネアラビアータ チキンのオーブン焼き			牛乳　豚肉 ベーコン 鶏肉 チーズ	ツイストパン　春雨 ごま　マカロニ 油　パン粉 砂糖	にんじん　長ねぎ もやし　しょうが　にんにく 玉ねぎ　パセリ トマト	743	31.1
5	木	ごはん 牛乳	豚肉のうま煮　もやしのお浸し 包子(２個)　しょうゆ・かつお節(クラス)		//	牛乳 豚肉　鶏肉 かつお節 かまぼこ	ごはん　油　砂糖 パン粉　小麦粉 でん粉 こんにゃく	いんげん　にんじん　玉ねぎ しいたけ　ほうれん草 もやし　しょうが	767	33.5
6	金	地粉うどん 牛乳	鶏南蛮うどんの汁　ブロッコリーサラダ ちくわとさつま芋の天ぷら(１個ずつ)　塩中華ドレッシング(クラス)		//	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ　あおさ	地粉うどん　油 小麦粉　でん粉 さつま芋　ドレッシング	小松菜　にんじん　玉ねぎ 長ねぎ　ブロッコリー コーン	826	30.9
9	月	ごはん 牛乳	豆腐とわかめのみそ汁　★変わり金平 ハンバーグのおろしかけ		//	牛乳　みそ わかめ 鶏肉 豆腐	ごはん　砂糖　油 ごま　パン粉 こんにゃく	長ねぎ　にんじん　大根 にんにく　ごぼう　れんこん 玉ねぎ	773	29.8
10	火	ごはん 牛乳	若獅子カレー　ほうれん草と春雨のサラダ プレーンオムレツ　玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 卵 豚肉	ごはん　小麦粉　砂糖 でん粉　春雨 油　ドレッシング	玉ねぎ　ほうれん草 枝豆　にんじん	915	37.4
11	水	ごはん 牛乳	沢煮椀　ひじきの煮物 ブリの西京焼き　お祝いデザート	〇	//	牛乳　豚肉 ブリ　みそ さつま揚げ ひじき	ごはん 砂糖　油 お祝いデザート	にんじん　ごぼう　たけのこ 長ねぎ　えのきたけ　しいたけ 枝豆　トマト	818	36.1
12	木	バターロールコッペ 牛乳	レンズ豆のスープ　キャベツときゅうりのサラダ ソースカツ　イタリアンドレッシング(クラス)　コーヒーメイク			牛乳 豚肉 鶏肉 レンズ豆	バターロールコッペ じゃがいも　砂糖　水あめ パン粉　コーヒーメイク ドレッシング　油　でん粉	玉ねぎ　にんじん　セロリー トマト　パセリ　キャベツ きゅうり	870	28.8
13	金	ごはん 牛乳	彩花みそけんちん汁　こんにゃくねぎ塩ソテー 肉団子(２個)　ふるさと給食の日		//	牛乳 鶏肉　豚肉 豆腐 みそ	ごはん　さといも　油 パン粉　でん粉 砂糖 しらたき	にんじん　大根　長ねぎ 小松菜　トマト 玉ねぎ	760	31.7
16	月	中華めん 牛乳	具だくさん野菜のみそラーメンスープ　★ごぼうサラダ 焼き春巻き　ごまドレッシング(クラス)		//	牛乳　鶏肉 わかめ 豚肉 みそ	中華めん　ごま ドレッシング 小麦粉　パン粉 でん粉	にんじん　もやし　キャベツ しょうが　にんにく 枝豆　ごぼう　コーン 玉ねぎ	744	29.8
17	火	ごはん 牛乳	わかめスープ　厚揚げのピリ辛炒め コロッケ		//	牛乳 ベーコン わかめ 厚揚げ	ごはん　油　パン粉 じゃがいも　砂糖 小麦粉　でん粉	にんじん　玉ねぎ　もやし たけのこ　小松菜　にんにく トマト	753	21.8
18	水	ごはん 牛乳	おふのみそ汁　鶏肉とじゃが芋の煮物 ししゃも磯辺フライ(２個)	〇	//	牛乳　油揚げ わかめ　ふ みそ　ししゃも 鶏肉　あおさ	ごはん　油　じゃがいも 砂糖　パン粉　小麦粉 でん粉 しらたき	長ねぎ　にんじん 玉ねぎ　ほうれん草 いんげん	799	31.5
19	木	ごはん 牛乳	ちゃんこスープ　豚肉のチャプチェ 厚焼玉子　ヨーグルト		//	牛乳 豚肉 鶏肉 卵　ヨーグルト	ごはん　油 砂糖　春雨 でん粉	ごぼう　にんじん　キャベツ 長ねぎ　しいたけ にら　しょうが にんにく	766	29.6
23	月	子どもパン 牛乳	クラムチャウダー　人参ともやしのサラダ クリスピーチキン　イタリアンドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 あさり	子どもパン　じゃがいも 油　ドレッシング パン粉　でん粉 小麦粉	にんじん　玉ねぎ もやし　大根の葉 キャベツ	793	34.0
給食回数		15回 ※物品購入の都合により献立及び材料を変更することがあります。				平均栄養量			803	30.7
						基準栄養量			830	27～42

〇 印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。
★印は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。
◎混ぜごはんの具は、飯缶で混ぜないでください。
献立予定表は、熊谷市ホームページ(熊谷学校給食センター)⇒「お知らせ」でもご覧いただけます。

公式Instagramをやっています！
ぜひフォローをお願いします！！



KUMAGAYA.KYUSHOKU