

中学校予定献立表

太字の料理は、卒業生対象のアンケート「もう一度食べたい給食・好きな給食」で選ばれた献立です。



令和 8年 3月分

秋川学校給食センター

日・曜	献立名			つけるもの	主な材料			栄養価	献立メモ
	主食	牛乳	おかず		主にエネルギーになる 黄色のグループ	主に体の組織を作る 赤のグループ	主に体の調子を整える 緑のグループ		
2・月	ごはん	牛乳	だんべえ汁 豚肉の玉ねぎソース じゃがいもの旨煮	郷土料理 「あきる野市」	米 砂糖 すいとん 油 でん粉 じゃがいも こんにゃく	牛乳 豚肉 さつまいも	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ のらぼう菜 小松菜 にんにく 玉ねぎ しょうが さやいんげん	792kcal 31.7g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 季節の食べ物 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・セロリ ・キャベツ ・にら ・のらぼう菜 ・小松菜 ・さわら <p>2日 郷土料理 「あきる野市」</p> <p>だんべえ汁は、肉、野菜、すいとんなどが入った甘塩っぱい汁です。「〜でしよう」という意味の地元の方言「だんべえ」から名付けられました。あきる野市の特産品である「のらぼう菜」を使う予定です。</p> <p>3日 行事食 「ひなまつり」</p> <p>桃の節句は「ひなまつり」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願ってお祝いする行事です。ちらし寿司、ひし餅、はまぐりのお祝い物などを食べます。給食では、かんぴょうなどの入ったちらし寿司を提供します。</p> <p>9日 行事食 「卒業祝い」</p> <p>3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。この日は、めでたい席で食べられる赤飯、祝いの象徴である水引を連想させる色合いの紅白はんぺん汁、お祝いデザートで卒業をお祝いします。</p> <p>12日 世界の料理 「フィンランド」</p> <p>シエニ・ケイットはフィンランド語でシエニがきのこ、ケイットがスープを組み合わせた言葉で、フィンランドの代表的なきのこのクリームスープのことです。きのこの旨味と生クリームや牛乳のコクが特徴で、温まる料理として親しまれています。</p>
3・火	ちらし寿司	牛乳	すまし汁 さわらの西京だれ きんぴらごぼう	行事食 「ひなまつり」	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	牛乳 かまぼこ 豆腐 さわら 味噌 豚肉	長ねぎ 小松菜 しょうが にんじん ごぼう かんぴょう しいたけ	782kcal 33.4g	
4・水	きんぴら 揚げパン	牛乳	ABCスープ 鶏肉のトマト煮込み りんごゼリー		パン 油 砂糖 マカロニ でん粉 りんごゼリー	牛乳 きなこ 豚肉 鶏肉	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ パセリ にんにく マッシュルーム トマト さやいんげん	765kcal 26.8g	
5・木	ごはん	牛乳	白菜の味噌汁 いかの香味焼き 肉じゃが		米 ごま油 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 いか 豚肉	にんじん えのきだけ 白菜 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ	677kcal 29.1g	
6・金	ゆでうどん	牛乳	カレーうどんのつけ汁 ちくわの磯辺揚げ(2) ハムと野菜のソテー		ゆでうどん 砂糖 油 カレーパウダー 小麦粉 小麦粉	牛乳 豚肉 ちくわ 青のり ハム	にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 枝豆 キャベツ	673kcal 28.9g	
9・月	赤飯	牛乳	紅白はんぺん汁 えびの天ぷら 白菜の煮浸し 卒業祝いデザート	行事食 「卒業祝い」	米 もち米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま 卒業祝いデザート	牛乳 はんぺん えび 油揚げ 小豆	にんじん えのきだけ しめじ ほうれん草 白菜	759kcal 28.7g	
10・火	ごはん	ショア (ストロベリー)	家常豆腐 もち米付き肉団子 刻み昆布の炒めもの		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく もち米 パン粉 小麦粉	ショア(ストロベリー) 豚肉 生揚げ 味噌 鶏肉 昆布 さつまいも	しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ	736kcal 31.5g	
11・水	ごはん	牛乳	打ち豆汁 ししゃものから揚げ(2) 豚肉とごぼうの甘辛煮		米 でん粉 油 ごま油 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 大豆 油揚げ 味噌 子持ちししゃも 豚肉	にんじん 大根 長ねぎ ごぼう	743kcal 30.3g	
12・木	チョコチップ パン	牛乳	シエニ・ケイット 鮭のオープン焼き キャベツと コーンのサラダ	世界の料理 「フィンランド」	チョコチップパン バター 油 小麦粉 オリーブ油 クリーム フレッシュ ドレッシング	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 生クリーム 鮭	しょうが にんにく 玉ねぎ エリンギ しめじ パセリ マッシュルーム にんじん とうもろこし キャベツ バジル	807kcal 34.9g	
13・金	わかめ ごはん	牛乳	味噌ちゃんこ汁 厚焼き玉子 ミルクポテト		米 さつまいも 油 砂糖 でん粉	牛乳 味噌 生揚げ 卵 生クリーム わかめ	にんじん 白菜 大根 しょうが にら	844kcal 25.3g	
16・月	ごはん	牛乳	チキンカレー 炒めごぼうサラダ 清見オレンジ(1/4)	ソニック マヨネーズ	米 油 じゃがいも カレーパウダー ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご ごぼう とうもろこし 清見オレンジ	792kcal 22.8g	
17・火	ごはん	牛乳	沢煮椀 豆乳コロッケ 鶏肉ともやしの炒めもの		米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	にんじん 大根 ごぼう えのきだけ 長ねぎ しょうが にんにく もやしにら 玉ねぎ とうもろこし	735kcal 24.8g	
18・水	ごはん	牛乳	春雨入りわかめスープ ヤンニョムチキン 豚キムチ炒め		米 春雨 でん粉 油 砂糖	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉	にんじん たまねぎ しょうが にんにく たけのこ 白菜キムチ	733kcal 29.4g	
19・木	卒業式								
23・月	ごはん	牛乳	ホークストロガノフ チーズオムレツ ジャーマンポテト		米 油 小麦粉 ラード 砂糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 卵 チーズ ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース パセリ	808kcal 28.1g	

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

平均栄養価

エネルギー

755kcal

たんぱく質

28.9g

食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。ご不明な点がございましたら、給食センターまでお問い合わせください。
TEL: 042-558-1123 FAX: 042-559-8008

あきる野市の野菜

<2月に使用したもの>

- ・小松菜
- ・長ねぎ
- ・白菜

<3月に使用予定のもの>

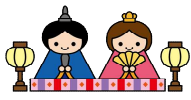
- ・キャベツ
- ・白菜
- ・大根
- ・にんじん
- ・小松菜
- ・玉ねぎ
- ・長ねぎ
- ・のらぼう菜
- ・ほうれん草



3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。食べることを大切に。これからも健康で充実した毎日を過ごせることを願っています。

1年間
ありがとうございました





中学校予定献立表

太字の料理は、卒業生対象のアンケート「もう一度食べたい給食・好きな給食」で選ばれた献立です。



令和 8年 3月分

五日市学校給食センター

日・曜	献立名			つけるもの	主な材料			栄養価	献立メモ
	主食	牛乳	おかず		主にエネルギーになる 黄色のグループ	主に体の組織を作る 赤のグループ	主に体の調子を整える 緑のグループ		
2・月	ごはん	牛乳	だんべえ汁 鶏肉のしょうが焼き もやしといんげんの炒め物	郷土料理 「あきる野市」	米 砂糖 すいとん 油 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ のらぼう菜 小松菜 しょうが さやいんげん もやし	761kcal 40.6g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 季節の食べ物 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・セロリ ・キャベツ ・にら ・のらぼう菜 ・小松菜 ・さわら <p>〇〇●●〇〇●●〇〇</p> <p>2日 郷土料理 「あきる野市」</p> <p>だんべえ汁は、肉、野菜、すいとんなどが入った甘塩っぱい汁です。「〜でしょう」という意味の地元の方言「だんべえ」から名付けられました。あきる野市の特産品である「のらぼう菜」を使う予定です。</p> <p>〇〇●●〇〇●●〇〇</p> <p>3日 行事食 「ひなまつり」</p> <p>桃の節句は「ひなまつり」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願ってお祝いする行事です。ちらし寿司、ひし餅、はまぐりのお吸い物などを食べます。給食では、かんぴょうなどの入ったちらし寿司を提供します。</p> <p>〇〇●●〇〇●●〇〇</p> <p>10日 行事食 「卒業祝い」</p> <p>3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。この日は、めでたい席で食べられる赤飯、祝いの象徴である水引を連想させる色合いの紅白はんぺん汁、お祝いデザートで卒業をお祝いをします。</p> <p>〇〇●●〇〇●●〇〇</p> <p>12日 世界の料理 「フィンランド」</p> <p>シエニ・ケイットはフィンランド語でシエニがきのこ、ケイットがスープを組み合わせた言葉で、フィンランドの代表的なきのこのクリームスープのことです。きのこの旨味と生クリームや牛乳のコクが特徴で、温まる料理として親しまれています。</p> <p>〇〇●●〇〇●●〇〇</p>
3・火	ちらし寿司	牛乳	すまし汁 さわらの西京だれ きんぴらごぼう	行事食 「ひなまつり」	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	牛乳 かまぼこ 豆腐 さわら 味噌 豚肉	長ねぎ 小松菜 しょうが にんじん ごぼう かんぴょう しいたけ	780kcal 33.3g	
4・水	きんぴら 揚げパン	牛乳	ABCスープ 鶏肉のトマト煮込み りんごゼリー		パン 油 砂糖 マカロニ でん粉 りんごゼリー	牛乳 きなこ 豚肉 鶏肉	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ パセリ にんにく マッシュルーム トマト さやいんげん	761kcal 26.7g	
5・木	ごはん	牛乳	白菜の味噌汁 いかの香味焼き 肉じゃが		米 ごま油 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 いか 豚肉	にんじん えのきだけ 白菜 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ	680kcal 29.2g	
6・金	ゆでうどん	牛乳	カレーうどんのつけ汁 ちくわの磯辺揚げ(2) ハムと野菜のソテー		ゆでうどん 砂糖 油 カレールー でん粉 小麦粉	牛乳 豚肉 ちくわ 青のり ハム	にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 枝豆 キャベツ	673kcal 28.9g	
9・月	ごはん	ショア (ストロベリー)	家常豆腐 もち米付き肉団子 刻み昆布の炒めもの		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにやく もち米 パン粉 小麦粉	ショア(ストロベリー) 豚肉 生揚げ 味噌 鶏肉 昆布 さつま揚げ	しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ	736kcal 31.5g	
10・火	赤飯	牛乳	紅白はんぺん汁 えびの天ぷら 白菜の煮浸し 卒業祝いデザート	行事食 「卒業祝い」	米 もち米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま 卒業祝いデザート	牛乳 はんぺん えび 油揚げ 小豆	にんじん えのきだけ しめじ ほうれん草 白菜	759kcal 28.7g	
11・水	ごはん	牛乳	打ち豆汁 ししゃものから揚げ(2) 豚肉とごぼうの甘辛煮	ごま塩	米 でん粉 油 ごま油 こんにやく 砂糖 ごま	牛乳 大豆 油揚げ 味噌 子持ちししゃも 豚肉	にんじん 大根 長ねぎ ごぼう	736kcal 30.3g	
12・木	チョコチップ パン	牛乳	シエニ・ケイット 鮭のオープン焼き キャベツと コーンのソテー	世界の料理 「フィンランド」	チョコチップパン バター 油 小麦粉 オリーブ油	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 生クリーム 鮭 ウインナー	しょうが にんにく 玉ねぎ エリンギ しめじ パセリ マッシュルーム にんじん とうもろこし キャベツ バジル	835kcal 36.3g	
13・金	わかめ ごはん	牛乳	味噌ちゃんこ汁 厚焼き玉子 ミルクポテト		米 さつまいも 油 砂糖 でん粉	牛乳 味噌 鶏肉 豚肉 卵 生クリーム わかめ	にんじん 白菜 大根 しょうが にら 玉ねぎ	870kcal 27.3g	
16・月	ごはん	牛乳	チキンカレー 炒めごぼうサラダ 清見オレンジ(1/4)	ごま ドレッシング	米 油 じゃがいも カレールー ごまドレッシング	牛乳 鶏肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご ごぼう とうもろこし 清見オレンジ	737kcal 22.1g	
17・火	ごはん	牛乳	沢煮椀 豆乳コロッケ 鶏肉ともやしの炒めもの		米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	にんじん 大根 ごぼう えのきだけ 長ねぎ しょうが にんにく もやしにら 玉ねぎ とうもろこし	735kcal 24.8g	
18・水	ごはん	牛乳	春雨とわかめのスープ ヤンニョムチキン 豚キムチ炒め		米 春雨 でん粉 油 砂糖	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 ハム	にんじん たまねぎ しょうが にんにく たけのこ 白菜キムチ	740kcal 30.4g	
19・木	卒業式								
23・月	ごはん	牛乳	ホークストロガノフ チーズオムレツ ジャーマンポテト		米 油 小麦粉 ラード 砂糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 卵 チーズ ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース パセリ	790kcal 27.8g	

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	757kcal	29.9g

食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。
TEL : 042-595-0817 FAX : 042-595-2600

あきる野市の野菜

<3月に使用予定のもの>
・白菜 ・大根
・にんじん ・のらぼう菜



3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。食べることを大切に。これからも健康で充実した毎日を過ごせることを願っています。

1年間
ありがとうございました

