



令和8年 3月 中学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日	献立名	牛乳	主な材料名			その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織をつくる 赤の仲間 血や肉になる	主に体の調子を整える 緑の仲間 体の調子を整える	主にエネルギーになる 黄の仲間 熱や力の元になる		
2月	ごはん ひなまつり献立	○			米		821 kcal
	◎こぎつねご飯		鶏肉,油揚げ	人参,枝豆,とうもろこし	油,砂糖	みりん,酒,しょうゆ	29.8 g
	白身魚の西京焼き		銀ダラ(魚)		砂糖	みそ,みりん,酒	26.2 g
	すまし汁		豆腐,わかめ	長ねぎ	麩(小麦粉)	塩,うすくちしょうゆ	2.3 g
	桜餅		小豆		もち米	塩	
3火	コッペパン(スライス)	○			パン(乳なし)		786 kcal
	サーモンフライ		鮭		油,パン粉,小麦粉	ソース	35.4 g
	キャロットサラダ			人参,きゅうり,とうもろこし	油,砂糖	酢,塩,こしょう	35.9 g
	◎チキンフリカッセゆず風味		鶏肉,スキムミルク,生クリーム	人参,玉ねぎ,かぶ,パセリ,ゆず	油,小麦粉	ワイン,コンソメ,塩,こしょう	3.2 g
4水	ごはん	○			米		792 kcal
	◎肉ポテのpower炒め		豚肉	ピーマン,にんにく,しょうが	じゃがいも,ごま油,砂糖	しょうゆ,3Fジャコ	27.3 g
	つくね団子汁		鶏肉,わかめ,豆腐	人参,長ねぎ,玉ねぎ	パン粉,砂糖	塩,うすくちしょうゆ	27.5 g
	せとか(1個)			せとか(柑橘)			2.1 g
5木	地粉うどん	○			地粉うどん		713 kcal
	春の香りうどん		鶏肉,油揚げ,かまぼこ	しいたけ,たけのこ,人参,長ねぎ		酒,みりん,塩,うすくちしょうゆ	30.4 g
	野菜入り肉詰いなり		油揚げ,鶏肉,豚肉,魚すり身	玉ねぎ,人参	でん粉,油	醤油,みりん,塩	23.3 g
	枝豆サラダ			枝豆,キャベツ,人参	油,砂糖	酢,塩,こしょう	4.3 g
6金	ごはん	○			米		720 kcal
	シーフードカレー (アレルギーフリールウ使用)		えび,いか	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,トマト	油	ソース,塩,しょうゆ,4Fジャコ,コンソメ,カレールウ(アレルギーフリー)	27.7 g
	ハムチーズピカタ		卵,ハム,チーズ		砂糖,でん粉	酢,醤油,みりん	19.8 g
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー,とうもろこし,パプリカ		酢	3.2 g
9月	ピタパン	○			ピタパン(乳入り)		718 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉,ヨーグルト	玉ねぎ,にんにく	油	塩,こしょう,カレー粉,4Fジャコ,しょうゆ	32.0 g
	三色サラダ			キャベツ,とうもろこし,人参	油,砂糖	酢,塩,こしょう	28.8 g
	人参ニョッキの豆乳スープ (アレルギーフリールウ使用)		ベーコン,豆乳	人参,玉ねぎ,エリンギ,パセリ	じゃがいも,油,でん粉	コンソメ,塩,こしょう	3.7 g
10火	鯛飯	○	まだい,油揚げ	人参,こねぎ	米,麦	酒,みりん,うすくちしょうゆ,塩	724 kcal
	赤魚の味噌フライ		赤魚		油,パン粉,でん粉,砂糖	みそ,醤油	27.8 g
	◎切干大根サラダ			切干大根,きゅうり	ごま	ほん酢しょうゆ	26.2 g
	(マヨネーズ)				マヨネーズ(卵入り)		2.1 g
11水	乳酸菌飲料(いちご)	○	脱脂粉乳		砂糖	いちご果汁	824 kcal
	わかめご飯		わかめ		米,砂糖	塩	34.2 g
	鶏のから揚げ(2個)		鶏肉	にんにく,しょうが	でん粉,油	しょうゆ,酒	22.6 g
	◎野菜の塩麹和え			ブロッコリー,大根,人参	ごま油	塩こうじ	4.2 g
	肉じゃが		豚肉	玉ねぎ,人参	じゃがいも,油,砂糖	しょうゆ,みりん,酒	
12木	赤飯 卒業・進級 お祝い献立	○	小豆		もち米,うるち米		793 kcal
	(ごましお)				ごま	塩	28.9 g
	ブリの竜田揚げ		ブリ	しょうが	油,でん粉	醤油,酒,	26.6 g
	もやしと青菜のお浸し			もやし,ほうれん草		しょうゆ,みりん	3.0 g
	お祝い汁		豆腐,なると,わかめ	人参,大根,長ねぎ		塩,うすくちしょうゆ	
	お祝いデザート		豆乳		砂糖,米粉	いちご果汁	

日	献立名	牛乳	主な材料名			その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織をつくる 赤の仲間 血や肉になる	主に体の調子を整える 緑の仲間 体の調子を整える	主にエネルギーになる 黄の仲間 熱や力の元になる		
16月	ごはん	○			米		745 kcal
	豚肉の醤油麹焼き		豚肉			しょうゆ麹	28.0 g
	ゆかり和え			キャベツ,きゅうり		塩,ゆかり	22.0 g
	いも団子汁		鶏肉,油揚げ	人参,大根,ごぼう,長ねぎ	じゃがいも,油	酒,しょうゆ,塩	2.8 g
17火	バターロール	○			パン(乳入り)		748 kcal
	ハンバーグバーベキューソース		鶏肉,豚肉	玉ねぎ,にんにく	油,砂糖,でん粉	ケチャップ,ソース,しょうゆ	27.3 g
	フレンチサラダ			キャベツ,きゅうり,みかん	油	酢,塩,こしょう	32.7 g
	ホタテ入りジュリエーヌスープ		ほたて,ベーコン	玉ねぎ,人参,キャベツ,パセリ	じゃがいも,油	塩,こしょう,コンソメ,しょうゆ	4.3 g
18水	ひつまぶし	○	うなぎ,高野豆腐	人参,ごぼう,しいたけ,さやえんどう	米,麦,ごま,油,砂糖	酒,みりん,しょうゆ,塩	723 kcal
	五目厚焼き卵		卵	人参,ほうれん草,しいたけ,ねぎ	砂糖	醤油,塩	28.2 g
	◎豚バラ昆布大根		豚肉,昆布	大根	油,砂糖,でん粉	しょうゆ,みりん	27.7 g
							2.2 g
19木	いちごのクルクルパン	○			パン(乳なし)		755 kcal
	スパゲティナポリタン		ベーコン,豚肉	玉ねぎ,人参,ピーマン	スパゲッティ,油	ケチャップ,ソース,トマトソース,コンソメ,塩,こしょう	30.5 g
	えびフライ		えび		油,パン粉,小麦粉	塩	24.7 g
	青菜のサラダ			ほうれん草,もやし,とうもろこし	油,砂糖	酢,塩,こしょう	3.5 g
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。						平均栄養価	759 kcal 29.8 g 26.4 g 3.1 g

◎は、学校給食のメニュー作りにチャレンジ！の応募献立です。

◎のついている献立は、蕨市内の小中学生が考えた献立です。

今年度も、たくさんのご応募
ありがとうございました！



1年間ありがとうございました！

この一年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった
様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートが
できていたらうれしいです。
今月は、卒業や進級をひかえた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを
こめた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。
今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。
これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、
ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したもの
なるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！

