Bブロック（中学部・高等部）

令和8年 3月分　学校給食予定献立表

常陸太田市学校給食センター

日	曜	献立名	主な食品と働き（パンには小麦・脱脂粉乳が含まれています）（ケチャップはトマトと表示） エネルギーになる	体の組織をつくる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	月	ごはん　牛乳	米	牛乳		833	28.9
		とんかつ	パン粉　油　でん粉	豚肉　大豆			
		卵とじ	油　砂糖	卵	玉ねぎ　人参　枝豆		
		ごまみそ汁	じゃがいも　ごま	生揚げ　みそ	人参　玉ねぎ　しめじ　さやいんげん		
3	火	ビーフカレーライス（ごはん）	米 油　じゃがいも　カレールウ	牛肉	にんにく　しょうが　玉ねぎ　人参　トマト	819	23.9
		牛乳		牛乳			
		海藻サラダ	油	わかめ　昆布　赤のり　ふのり かまぼこ	きゅうり　人参　もやし　しょうが		
		スティックパインアップル	砂糖		パインアップル		
4	水	米パン　牛乳	パン　米粉	牛乳		808	36.2
		コーヒー牛乳のもと	砂糖　コーヒー　地産地消の日				
		ペンネミートソース	マカロニ　油	豚肉　大豆	トマト　玉ねぎ　人参　マッシュルーム　にんにく パセリ		
		ブロッコリーサラダ	ドレッシング		ブロッコリー　キャベツ　きゅうり　とうもろこし		
		チーズ		チーズ			
5	木	ごはん　わかめふりかけ	米　砂糖　ごま	しらす干し　わかめ	しそ	820	33.0
		牛乳		牛乳			
		さけの塩焼き	和食の日	さけ			
		切り干し大根の炒め煮	油　砂糖	油揚げ　さつま揚げ	切り干し大根　人参　白滝　枝豆		
		豆乳みそ汁	油　じゃがいも	とり肉　豆乳　みそ	玉ねぎ　人参　とうもろこし　小松菜		
6	金	コッペパン　牛乳	パン	牛乳		828	29.9
		とり肉の照り焼き	砂糖	とり肉	しょうが		
		ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		きゅうり　人参　とうもろこし		
		コンソメスープ	さつまいも	ソーセージ	大根　人参　キャベツ　ブロッコリー		
		お祝いクレープ	砂糖　油　米粉	豆乳　大豆	いちご		
9	月	ごはん　牛乳	米　卒業お祝い献立	牛乳		754	30.3
		デミグラスソースハンバーグ	でん粉　砂糖 ラード　デミグラスソース	とり肉　豚肉　大豆	トマト　玉ねぎ　にんにく		
		紅白サラダ	ごま油	かまぼこ	もやし　きゅうり　人参		
		お花のすまし汁	麩	わかめ　豆腐　とり肉	人参　たもぎ茸　長ねぎ		
10	火	ごはん　牛乳	米	牛乳		795	32.6
		豆乳キムチ煮	油　砂糖　ごま油	豆腐　豚肉　豆乳　みそ	大根　人参　白滝　しめじ　長ねぎ　小松菜 カラーピーマン　白菜　にんにく		
		ししゃもの米粉焼き　②	米粉	子持ちししゃも	にんにく		
		ナムル	砂糖　ごま油		もやし　ほうれん草　人参		
11	水	ミルクパン　牛乳	パン	牛乳		821	33.8
		クリームシチュー	油　じゃがいも 小麦粉　バター	とり肉　牛乳　脱脂粉乳　チーズ	玉ねぎ　人参　ブロッコリー　とうもろこし にんにく		
		ツナサラダ	オリーブオイル　油	まぐろ	キャベツ　きゅうり　人参		
		いよかんゼリー	砂糖		いよかん		
12	木	ごはん　牛乳	米	牛乳		787	30.4
		ほっけの竜田揚げ	でん粉　油	ほっけ	しょうが		
		磯香あえ		のり	キャベツ　もやし　ほうれん草　人参		
		ピリ辛豚汁	油　じゃがいも	豚肉　豆腐　米みそ	大根　人参　こんにゃく　長ねぎ　小松菜		
13	金	和風ちゃんぽんうどん（ソフトめん）	ソフトめん 油　でん粉	豚肉　なると　豆乳	しょうが　きくらげ　玉ねぎ　人参　キャベツ チンゲンサイ　長ねぎ	775	28.1
		牛乳		牛乳			
		ごぼうサラダ	マヨネーズ　油　砂糖　ごま		ごぼう　きゅうり　人参　枝豆		
		スイートポテト	さつまいも　砂糖　米粉 じゃがいも　油	豆乳			
16	月	ごはん　牛乳	米	牛乳		800	31.0
		あかうおのガーリックマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	あかうお	にんにく		
		春雨サラダ	春雨　油　砂糖		キャベツ　もやし　きゅうり　人参		
		キムチのみそ汁	砂糖　油	豚肉　生揚げ　みそ	カラーピーマン　白菜　にんにく　大根　人参 長ねぎ		
17	火	ごはん　牛乳	米	牛乳		828	23.7
		かぼちゃコロッケ	パン粉　小麦粉　砂糖　じゃがいも　でん粉　油	大豆	かぼちゃ　玉ねぎ		
		大根サラダ	ごま　油	かまぼこ	大根　きゅうり　みずな　人参		
		沢煮わん		豚肉　豆腐	人参　ごぼう　たけのこ　玉ねぎ　小松菜		
18	水	背割パン　牛乳	パン	牛乳		769	31.5
		ソーセージ		ソーセージ	トマト		
		コールスロー	ノンエッグマヨネーズ　油		キャベツ　きゅうり　とうもろこし		
		野菜スープ	じゃがいも	とり肉	玉ねぎ　人参　大根　エリンギ　小松菜　にんにく		
19	木	ごはん　牛乳	米	牛乳		791	31.9
		三色そぼろ	油　砂糖　でん粉	豚肉　卵　大豆	しょうが　枝豆		
		ツナあえ	油	まぐろ	キャベツ　きゅうり　人参		
		わかめとじゃがいものみそ汁	じゃがいも	わかめ　豆腐　みそ	玉ねぎ　人参　チンゲンサイ		

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂　肪(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(Reμg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物せんい(g)
月平均	805	29.9	24.4	403	111	5.5	310	0.82	0.60	35	2.9	7.1
摂取基準	830	27～41	18～28	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0以上

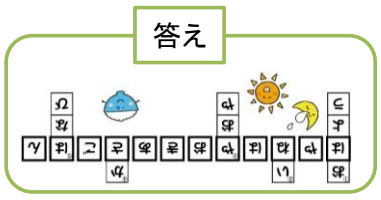
◆常陸太田市産
米　米粉　きゅうり　長ねぎ
◆材料の都合により献立が変更になることもあります。

春休みも

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

	①	②		④	
	や	は	③	おきあ	ご ⑤ ん

① 朝のあいさつ。
② 田んぼで〇〇かりをします。
③ 野菜を売っている店。
④ 雨が降ったらさすもの。
⑤ 夜空にさく花。

答え