

令和8年 3月 献立予定表

綾町立綾中学校

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもな材料						調味料
			血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/カロテン	4群/ビタミンC	5群/炭水化物	6群/脂質	
2月	ひなまつり献立								
	菜の花寿司 牛乳	752	とり肉	牛乳	人参	ごぼう れんこん	精白米	大豆油	だし昆布 しょう油
	八杯汁	28.8	たまご		菜の花	しょうが えのきたけ	上白糖 三温糖	ごま	削り節(だし) みりん
	豚カツ ゆでブロッコリー ソース ひなあられ	24.2 3.8	とうふ 油あげ ローストンカツ		ブロッコリー	干しいたけ水煮 こんにゃく	でん粉 ひなあられ		料理酒 すしお ソース
3火	チーズパン 牛乳	675	豚ひき肉	牛乳	小松菜	たけのこ水煮	チーズパン	ごま	豚骨スープ
	坦々麺	31.5	鶏ささ身		人参	干しいたけ水煮	中華めん	ねりごま	しょうが 料理酒
	中華サラダ	23.3	麦みそ			キャベツ 長ねぎ コーン缶 きゅうり	三温糖	ごま油	しょう油 しお 豆板じゃん す
		4.1							
4水	麦ご飯 牛乳	741	麦みそ	牛乳	小松菜	大根	有機米 精麦	大豆油	煮干し
	ご汁	29.2	油あげ とうふ		人参	干しいたけ水煮	じゃが芋		ソース ケチャップ
	魚フライ ソース	21.6	大豆			キャベツ	三温糖		しお
	キャベツの塩もみ	2.6	ホッケのフライ						
5木	麦ご飯 牛乳	622	とり肉	牛乳	人参	こんにゃく	有機米 精麦	ごま油	削り節(だし)
	おでん	28.8	ちくわ	昆布	小松菜	大根 キャベツ	じゃが芋		料理酒 しょう油
	小松菜とコーンの和え物	13.2	まぐろ水煮			コーン缶	三温糖		みりん しお
		2.4							
6金	チキンライス 牛乳	705	とり肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ	有機米	キャノラー油	ケチャップ ソース
	野菜スープ	27.2	ぶた肉		小松菜	ぶなしめじ	じゃが芋	無塩バター	しお こしょう
	日向夏ドレッシングのサラダ	23.1	ベーコン			きゅうり 青豆 コーン缶			ガラスープ しょう油
		3.3							日向夏ドレッシング
9月	麦ご飯 牛乳	784	ぶた肉	牛乳	カラーピーマン	たけのこ水煮	有機米 精麦	大豆油	しょうが みりん す
	豚と根菜のみそ煮	30.3	厚揚げ		人参	大根 玉ねぎ	じゃが芋	キャノラー油	料理酒 しょう油
	白身魚の南蛮漬け	24.3	タラ			ぶなしめじ	中双糖 三温糖		たらこふりかけ (たらこ たまご 乳)
	たらこふりかけ	2.3	麦みそ			レモン果汁	でん粉		
10火	米粉パン 牛乳	780	ぶた肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ	米粉パン	キャノラー油	和風ドレッシング
	田舎風スバゲティー	33.6	ベーコン	ひじき	小松菜	ぶなしめじ	スパゲティー	マヨネーズ (加熱殺菌卵黄使用)	す しょう油
	キャベツとわかめのサラダ	30	まぐろ水煮	わかめ		きゅうり	三温糖		
		3.1	ちくわ			レモン果汁			
11水	ポークカレー 牛乳	779	ぶた肉	牛乳	人参	玉ねぎ	有機米 精麦		カレールウ
	(麦ご飯 ポークカレー)	27.9	大豆水煮	ヨーグルト		エリンギ りんご缶	じゃが芋		にんにく ケチャップ
	ヨーグルトあえ	20.8				黄桃缶 バナナ			ガラスープ ソース
		2.3				アロエ パイン缶			しお コショウ
12木	🍀リクエスト献立 (キムタクご飯 もずくスープ)								
	🍀キムタクご飯 牛乳	723	ぶた肉	牛乳	人参	たくあん 白菜キムチ	有機米 精麦	ごま油	煮干し
	🍀もずくスープ	29.9	たまご	もずく	小松菜	きゅうり 玉ねぎ	でん粉	ごま	しょう油
	切干大根のごまマヨあえ	24	とうふ		小ねぎ	えのきたけ 千切り大根		マヨネーズ (ノンエッグ)	しお コショウ
13金	卒業お祝い献立								
	赤飯 牛乳	812	小豆水煮	牛乳	小松菜	キャベツ	有機米 もち米	大豆油	煮干し
	すまし汁	24	とうふ		人参		じゃが芋	黒ごま	しお ソース
	牛肉コロッケ キャベツ ソース お祝いクレープ	25.8 3.2	牛肉コロッケ (乳) 祝なると (すけそうだら いとよりだい)				クレープ (いちご 豆乳)		しょう油
17火	ナン 牛乳	661	ぶた肉	牛乳	人参	玉ねぎ	ナン	炒り油	カレールウ しょうが しお
	ミネストローネ	31.3	ベーコン	チーズ	小松菜	エリンギ	じゃが芋	キャノラー油	にんにく しょう油 ワイン
	ドライカレー	31	白いんげん豆		トマト缶		マカロニ	無塩バター	ケチャップ ガラスープ ソース
		3.5	大豆ミート				パン粉		トマトピューレ コショウ
18水	ひむかの日 (綾町産：有機米 綾ぶどう豚 長ねぎ キャベツ 人参 ぶなしめじ) (宮崎県産：牛乳 とうふ)								
	麦ご飯 牛乳	650	綾ぶどう豚	牛乳	人参	ぶなしめじ	有機米 精麦	キャノラー油	煮干し
	じゃが芋のみそ汁	28.9	とうふ	わかめ	カラーピーマン	玉ねぎ	じゃが芋		料理酒
	綾ぶたと野菜の炒め物	15.5	麦みそ			キャベツ 長ねぎ			焼き肉のたれ 豆板じゃん
19木	麦ご飯 牛乳	712	とり肉	牛乳	人参	干しいたけ水煮	有機米 精麦	マヨネーズ (ノンエッグ)	煮干し
	きつねうどん	24.2	かまぼこ		小松菜	ぶなしめじ	うどん麺		料理酒 みりん
	さつま芋のサラダ	19.7	油あげ			玉ねぎ きゅうり	三温糖		しょう油 しお コショウ
		2.5					さつま芋		
23月	奈良県の郷土料理 (みそにゅうめん)								
	麦ご飯 牛乳	688	とり肉	牛乳	人参	長ねぎ	有機米 精麦		煮干し
	みそにゅうめん	30.2	油あげ		小松菜	キャベツ	ソーメン		しお
	いわしおかか煮 ゆでキャベツ	19.4 3.1	いわしおかか煮						
24火	ミルクパン 牛乳	704	ぶた肉	牛乳	人参	玉ねぎ コーン缶	ミルクパン	炒り油	ケチャップ しょう油
	ポークビーンズ	33.3	白いんげん豆	チーズ	小松菜	もやし	三温糖		ソース ワイン
	小松菜とコーンのサラダ	21.1	まぐろ水煮			レモン果汁	じゃが芋		しお コショウ す
		3.4				コーン缶			デミグラスソース
25水	麦ご飯 牛乳	713	とり肉	牛乳	小松菜	ぶなしめじ 長ねぎ	有機米 精麦	大豆油	煮干し
	五目みそ汁	36.4	油あげ	わかめ	人参	玉ねぎ コーン缶	でん粉	ごま	しょうが にんにく
	とり天のピリカラフル	20.3	とうふ		カラーピーマン		三温糖		酢 豆板じゃん
		2.6	麦みそ						