



令和8年3月 予定献立表



さいたま市立川通中学校

日(曜)	献立名			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品				おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価 たんぱく質(g)
	主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群		5群	6群	エネルギー(kcal)	
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		穀類・いも・砂糖	油脂類		
2(月)	小松菜 ビスキュパン		ビーフシチュー 海藻サラダ	牛肉 卵 鶏ガラ ハヤシルウ(小麦粉・豚脂・砂糖・塩・トマト・片栗粉) デミグラスソース(小麦粉・油・羊肉・トマトペースト・たまねぎ・にんじん・赤ワイン・砂糖・片栗粉・塩)	牛乳 海藻	こまつな にんじん トマトピューレ さやいんげん ケチャップ	にんにく きゅうり セロリー コーン マッシュルーム ローリエ	たまねぎ だいこん	こどもパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	バター ごま油 ごま油 アーモンド ショートニング	860 29.7	
*3日(火)は「ひな祭り」です。女の子の健やかな成長を願うお祭りです。春を楽しみましょう！												
3(火)	岩槻ひな人形 ちらし		ソフトカレーの竜田揚げ 菜花のすまし汁 桜もち	えび かわい 豆腐 かつお節 かまぼこ(スケソウタラ・片栗粉・塩・砂糖・タピオカ・人参・トマト色素・油) 錦糸卵	牛乳 わかめ	にんじん 絹さや なばな	干しいたけ れんこん たけのこ かんぴょう しょうが	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油	759 31.8		
4(水)	卵とじうどん (地粉うどん)		桜えびと玉ねぎの かき揚げ ごま酢和え	卵 鶏肉	釜揚げ桜えび かつお節 わかめ	牛乳 わかめ	さやいんげん こまつな	ねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう 緑豆もやし	地粉うどん 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま	761 29.7	
*今年度は、毎月旬の魚を紹介する「魚の日」を実施してきました。最後の3月の「魚の日」は5日(木)に「ほっけ」を紹介します。この1年間で、魚の名前はいくつ覚えられたでしょうか？魚が苦手な人も一口は食べられたでしょうか？これからも「魚」と呼ばずに、魚の名前で呼べるように、魚が出てきたら「これ何の魚だろう？」と興味を持ちながら食べてほしいと願っています。												
5(木)	岩槻ごはん		ほっけの塩焼き 豚肉とごぼうのみそ煮 白玉だんご汁	ほっけ みそ 豚肉 かつお節 なると(タラ・イトヨリダイ・太刀魚・片栗粉・砂糖・トマト色素)	牛乳	にんじん ビーマン ほうれんそう	ごぼう えのきたけ ねぎ だいこん	米 砂糖 こんにやく 白玉だんご	油	751 31.0		
*今年度も「食育の日」は、毎月「先生の好きな給食」を紹介していきます。最後は2年生藤田先生の好きな給食です。中学生の頃の好きな教科や青春エピソードなどインタビューもします。お楽しみに♡												
6(金)	キーマカレー (ターメリックライス)		ABCスーフ いちご	豚肉 豚骨	牛乳 昆布	にんじん トマトピューレ こまつな	たまねぎ 干ぶどう いちご コーン セロリー キャベツ ターメリック にんにく ローリエ ひよこ豆 しょうが カレー粉 ナツメグ	米 マカロニ じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油	820 27.2		
9(月)	青菜とえびの ピラフ		白身魚のゴールデン かぼすソース ポテトサラダ	えび 鶏ガラ ほき 水あめ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ きゅうり にんにく しめじ コーン かぼす ゴールデンかぼす	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター	752 30.9		
10(火)	スパゲティ ナポリタン		塩バターおさつ ロマネスコのサラダ	ウインナー 鶏ガラ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー ビーマン トマトピューレ ケチャップ ロマネスコ	マッシュルーム コーン にんにく きゅうり たまねぎ	スパゲッティ 砂糖 さつまいも	油 バター	909 26.1		
*11日(水)は「防災給食」です。3.11から今年で15年です。さいたま市の防災備蓄品のアルファ化米に給食までひと手間加えてみました。日本各地で、防災備蓄品が食品ロスになる問題も起きています。税金で備蓄した食品を無駄なく、消費したいですね。また、この機会に自宅の防災用品や災害時の家族の集合場所も確認しておきましょう！												
11(水)	災害用α化米の 焼きおにぎり		鶏肉のBBQソース 豚汁 災害用ビスケット	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ かつお節 ウスターソース(酢・塩・りんご・玉ねぎ・にんにく・大豆) アルファ化米のこごはん(うるち米・たけのこ・しめじ・こんにやく・きくらげ・しいたけ・砂糖・かつお節)	牛乳	にんじん トマトピューレ こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが りんご だいこん にんにく	砂糖 片栗粉 こんにやく 小麦粉 砂糖・ショートニング・練乳・コーンスターチ・ごま・塩	油	851 39.8		
12(木)	岩槻ごはん		生揚げのカレー煮 さいたま市産 小松菜サラダ 清見オレンジ	生揚げ かつお節 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 生揚げ さやいんげん	しょうが コーン ねぎ たまねぎ 清見オレンジ きゅうり カレー粉	米 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま油	793 26.9		
*13日(金)は「卒業式」のため給食なしです。3年生ご卒業おめでとうございます！！												
16(月)	岩槻ごはん		揚げ出し豆腐の 薬味ソース 塩昆布和え 豆乳汁	豆腐 かつお節 ベーコン みそ 豆乳	牛乳 塩昆布	にんじん 生揚げ こまつな	にんにく たまねぎ きゅうり しょうが ねぎ キャベツ	米 砂糖 さつまいも 米粉	油 ごま油	798 23.2		
17(火)	2色トースト (はちみつレモン・ ガーリック)		じゃがいものスープ煮 フルーツヨーグルト	鶏ガラ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	さやいんげん にんじん	たまねぎ みかん缶 セロリー キャベツ バイン缶 レモン コーン もも缶 にんにく パセリ ローリエ	山型食パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも はちみつ	バター 油	777 21.4		
18(水)	レタス卵チャーハン		手持ちしゃもフライ ワンダンスーフ	豚肉 鶏ガラ 焼き豚 卵 手持ちしゃもフライ(カラフトしゃも・パン粉・片栗粉・小麦粉・コーンフラワー)	牛乳	にんじん ビーマン こまつな	たまねぎ えのきたけ ねぎ レタス しょうが 緑豆もやし	米 麦 砂糖 ワンタン	ごま油 油	741 29.3		
*19日(木)は令和7年度1・2年生最後の給食です。1年間しっかり食べてくれましたね♡来年度も期待しています！！												
19(木)	赤飯 ごま塩		干草焼き 桜のお祝いすまし汁 いちごホワイト チョコチーズタルト	ささげ 卵 鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ ヨーグルト ホイップクリーム クリームチーズ	こまつな にんじん こねぎ かまぼこ(スケソウタラ・タピオカ・片栗粉・砂糖・塩・トマト色素) タルトカップ(小麦粉・マーガリン・砂糖・卵)	たまねぎ ささげ いちご	米 砂糖 もち米 小麦粉 ホワイトチョコレート	ごま油	911 33.0		
									平均栄養価	エネルギー たんぱく質	806 29.2	kcal g

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。