



令和6年度 3月学校給食予定献立表（中学校）

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ー	ざ い り ょ う					エ ネ ル ギ ー kcal	
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう		脂質
3 月	ごはん							米	838 27.1	
	牛乳	乳		牛乳						
	肉うどん	小麦、牛肉、大豆 魚だし	牛肉			たまねぎ 深ねぎ	うどん さとう			
	いかなゲット	小麦、いか、大豆 豚肉、魚	いかなゲット					油		
	野菜のみみ漬け	小麦、大豆			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			
4 火	麦ごはん							米 麦	795 33.2	
	牛乳	乳		牛乳						
	だんご汁	小麦、大豆、魚だし	油揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう 深ねぎ	ひとくちいももち さといも			
	揚げ魚の レモンソースかけ	小麦、大豆、魚	ほき			レモン	でん粉 さとう	油		
	豚肉とピーマンの炒め物	小麦、ごま、大豆 豚肉	豚肉		ピーマン	キャベツ えのきたけ		ごま油		
5 水	麦ごはん							米 麦	756 30.7	
	牛乳	乳		牛乳						
	うま煮	小麦、大豆、鶏肉、魚	鶏肉 揚げかまぼこ 厚揚げ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	油		
	卵焼き	卵、さば、魚	卵焼き							
	ごまあえ	小麦、ごま、大豆			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま		
6 木	小コッペパン	小麦、乳、大豆						コッペパン	795 28.3	
	牛乳	乳		牛乳						
	スパゲッティナポリタン	小麦、大豆、鶏肉 豚肉、りんご	豚肉 ウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく	スパゲッティ	オリーブ油		
	アスパラのソテー	小麦、大豆			アスパラガス	キャベツ とうもろこし		油		
	りんご	りんご、果物				りんご				
	チョコクリーム	乳、大豆						チョコクリーム		
7 金	ごはん							米	843 38.4	
	牛乳	乳		牛乳						
	そずり鍋	小麦、牛肉、大豆	牛肉 焼き豆腐 油揚げ		にんじん	はくさい えのきたけ 深ねぎ ごぼう	さとう	油		
	いわしフライ	小麦、大豆、魚	いわしフライ					油		
	おひたし	小麦、大豆			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう			
10 月	ごはん							米	826 25.8	
	牛乳	乳		牛乳						
	ポークカレー ルウ	小麦、大豆、豚肉 りんご	豚肉		にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも	油		
	ごまドレッシングサラダ	小麦、ごま、大豆				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	油 ごま		
	お祝いクレープ	大豆						お祝いクレープ		
11 火	卒業式									



ご卒業おめでとうございます!!



令和6年度 3月学校給食予定献立表（中学校）

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ー	ざ い り よ う					エ ネ ル ギ ー kcal	
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g
				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう		
12	水	麦ごはん						米 麦	752 30.1	
		牛乳	乳		牛乳					
		にらたま汁	小麦、卵、大豆、魚 魚だし	はんぺん 豆腐 卵		にんじん にら	たまねぎ	でん粉		
		かぼちゃ挽肉フライ	小麦、大豆、豚肉 りんご			南瓜挽肉フライ				油
		ツナと野菜の炒め物	小麦、ごま、大豆、魚	まぐろ油漬フレーク		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう		ごま油
13	木	パイパン	小麦、乳、大豆、果物					パイパン	859 35.0	
		牛乳	乳		牛乳					
		コーンポタージュ	小麦、乳、牛肉 大豆、鶏肉、豚肉	鶏肉 ベーコン	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉		バター
		ハンバーグの ケチャップソースかけ	小麦、大豆、鶏肉 豚肉、りんご	国産ミート ハンバーグ				さとう でん粉		
		春キャベツのソテー	小麦、大豆			赤ピーマン	キャベツ			油
14	金	麦ごはん						米 麦	791 29.0	
		牛乳	乳		牛乳					
		筑前煮	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん いんげん	ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう		油
		さばのみそ煮	さば、大豆、魚	さばのみそ煮						
		春雨の酢の物	小麦、ごま、大豆		わかめ		きゅうり	春雨 さとう		ごま
17	月	ごはん						米	823 36.2	
		牛乳	乳		牛乳					
		厚揚げの中華煮	小麦、ごま、大豆 鶏肉	厚揚げ 鶏肉		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが	さとう でん粉		ごま油
		焼きぎょうざ	小麦、ごま、大豆 豚肉、魚だし	ぎょうざ						
		ハムともやしの炒め物	ごま、大豆	ハム			もやし	さとう		油 ごま油 ごま
18	火	麦ごはん						米 麦	771 35.0	
		牛乳	乳		牛乳					
		トック	小麦、ごま、大豆 鶏肉	鶏肉		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ 深ねぎ しょうが	トック		ごま油
		ピピンバ（焼き肉）	小麦、大豆、豚肉	豚肉			にんにく	さとう		
		ピピンバ（ナムル）	小麦、ごま、大豆			ほうれんそう	もやし			ごま ごま油
		オレンジ	オレンジ				オレンジ			
19	水	麦ごはん						米 麦	842 35.9	
		牛乳	乳		牛乳					
		つぼん汁	小麦、大豆、鶏肉 魚だし	鶏肉 焼き豆腐		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ 深ねぎ	さといも		
		魚の南蛮漬	小麦、ごま、大豆、魚	ぶり				でん粉 さとう		油 ごま ごま油
		からしあえ	小麦、大豆			ほうれんそう にんじん	きゅうり	さとう		
21	金	麦ごはん						米 麦	813 31.8	
		牛乳	乳		牛乳					
		貝だくさんみそ汁	大豆、魚だし	厚揚げ みそ		にんじん	こんにゃく だいこん 深ねぎ	じゃがいも		
		鶏のから揚げ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉				でん粉		油
		茎わかめの炒め物	小麦、大豆、魚	揚げかまぼこ	茎わかめ	にんじん いんげん	ごぼう	さとう		油

★今月の郷土料理は「熊本県」です。