

**令和8年 3月分 給食献立表**

(宇部市立川上小学校・川上中学校)

令和8年 3月分 給食献立表 (宇部市立川上小学校・川上中学校)		つかわれている食品						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	家庭で どりたい 食品	持つ るもの			
		(赤)体をつくる		(緑)体の調子を整える		(黄)エネルギーになる							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
		卵、大豆、肉、魚 乳製品、小魚、海藻		緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類、砂糖、いも類	油脂、種実類	小学校	中学校				
2月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ		660 23.1 1.5	800 26.8 1.8	かいそう			
		だいこんのみそ汁	あぶらあげ とうふみそ		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ							
		豚肉とじゃがいもの揚げがらめ	ぶたにく		グリンピース	じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま						
		りんご			りんご								
3月 ひなまつり		ごはん 牛乳 ひなあられ		ぎゅうにゅう		こめ ひなあられ		604 21.9 2.1	745 25.9 2.9	ナツツ			
		小野菜めん汁	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	おのちゃんめん						
		ハンバーグ	ハンバーグ										
		五目ずしの具	えび あぶらあげ	にんじん	ごぼう きりぼし大いこん グリンピース	さとう							
4月 中学3年生 卒業お祝い 献立	火 小学校	パン きなこクリーム 牛乳		ぎゅうにゅう		パン	きなこクリーム	688 27.1 2.4	777 25.9 2.1	さかな			
		せん切り野菜の和風スープ	ぶたにく		にんじん みずな	だいこん たけのこ ごぼう えのきだけ しいたけ							
		トンカツ	トンカツ				あぶら						
		枝豆の塩ゆで			えだまめ								
	中学校	赤飯 牛乳 お祝いデザート	あづき	ぎゅうにゅう		こめ デザート	ごま あぶら	594 24.6 2.3	709 28.1 2.4	さかな			
		沢煮椀	ぶたにく		にんじん みずな	だいこん たけのこ ごぼう えのきだけ しいたけ							
		トンカツ	トンカツ				あぶら						
		枝豆の塩ゆで			えだまめ								
5月	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ		594 24.6 2.3	709 28.1 2.4	たいす せいひん			
		親子どんぶりの具	たまご とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう でんぶん						
		豚肉とじゃがいものカレー炒め	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう						
		チーズ		チーズ									
6月	金	パン いちごジャム 牛乳		ぎゅうにゅう		パン いちごジャム		658 25.2 3.1	718 27.2 3.3	たまご			
		野菜スープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも						
		手作りミートグラタン	ぎゅうにく ぶたにく だいす	チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	マカロニ パン						
		オレンジ				オレンジ							
9月	月	きなこ揚げパン 牛乳	きなこ	ぎゅうにゅう		パン さとう	あぶら	554 18.3 2.4	777 25.9 2.1	こめ			
		豆乳スープ	とりにく とうにゅう		にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こめこ						
		肉団子のバーベキューソース	ミートボール みそ		にんじん バセリ	たまねぎ りんご にんにく	さとう でんぶん ごま						
10月	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ		616 18.7 1.9	747 21.6 2.3	きのこ			
		キーマカレー	ぶたにく とりにく だいす		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも カレールウ						
		フルーツミックス				パイン みかん もも	ナタデココ						
11月	水	小パン マーメイドビーンズ 牛乳		ぎゅうにゅう		パン	マーメイドビーンズ	565 24.0 2.9	707 30.3 3.8	くだもの			
		山菜うどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん ねぎ	さんさい	うどん さとう						
		たまご焼き	たまごやき										
		もやしのおかか炒め	かつおぶし		にんじん	もやし キャベツ	さとう ごまあぶら						
12月 小学6年生 卒業お祝い 献立	木	赤飯 牛乳 お祝いデザート	あづき	ぎゅうにゅう		こめ デザート	ごま あぶら	662 22.1 2.4	704 24.7 2.7	いも			
		魚そうめん汁	うおそうめん あぶらあげ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ							
		チキンカツ	チキンカツ				あぶら						
		ほうれんそうのごま炒め			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう ごまあぶら						
	中学校	ごはん しそかつおふりかけ 牛乳	かつお	ぎゅうにゅう		こめ							
		魚そうめん汁	うおそうめん あぶらあげ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ							
		チキンカツ	チキンカツ				あぶら						
		ほうれんそうのごま炒め			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう ごまあぶら						
13月	金	小パン レーズンクリーム 牛乳		ぎゅうにゅう		パン	レーズンクリーム	727 28.9 3.4	747 21.6 2.3	かいそう			
		スペゲティナポリタン	ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく	スペゲティ						
		チンゲンサイのソテー	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ とうもろこし	あぶら						
14月	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ		560 26.6 1.7	704 27.3 2.1	にゅう せいひん			
		かきたまスープ	たまご とりにく		にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ	でんぶん						
		豚キムチ	ぶたにく		にんじん	もやし はくさいキムチ	ごまあぶら						
		かりよりがらめ	だいす	にぼし			さとう ごま						
15月	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ		582 23.9 2.2	706 27.8 2.6	くだもの			
		わかめスープ	とりにく	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも ごまあぶら						
		おからキッシュ	おから ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう	たまねぎ							
		手作りひじきふりかけ	かつおぶし	ひじき	あかじそ		ごま あぶら						
16月	水	パン 牛乳 ミルメーカー		ぎゅうにゅう		パン ミルメーカー		602 23.8 2.9	708 27.6 3.5	だいす せいひん			
		ABCスープ	とりにく		にんじん バセリ	たまねぎ	マカロニ						
		白身魚フライ					あぶら						
		ゆで野菜 タルタルソース				キャベツ きゅうり	タルタルソース						

\*献立は入荷状況等により変更する場合があります。 \*山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。