



令和 8 年 3 月 学校給食献立表 (中学校)



東松山市教育委員会

日 曜	献立名 主食 飲み物 おかず	8大アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	食 品 名			栄 養 量	
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2 月	わかめご飯 コーヒー牛乳 チキンのオープン焼き ナムル(ドレッシング) 豚汁	乳 乳 小麦 (コムギ)	わかめごはん かんこくナムルドレッシング あぶら じゃがいも	コーヒーぎゅうにゅう チキンのオープン焼き ぶたにく とうふ みそ	もやし にんじん ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	797	29.6
3 火	酢飯 五目寿司の具 牛乳 メバルのレモン風味 三色だんご汁 ひなあられ	コムギ 乳 コムギ コムギ	すめし あぶら さとう あぶら さとう あぶら いももちだんご まるもち ほうれんそうだんご ひなあられ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう メバルでんぶんつき ぶたにく	ごぼう ほしいたけ こんにゃく れんこん にんじん えだまめ レモン にんじん だいこん ねぎ	850	30.3
4 水	赤飯 ごま塩 牛乳 えびフライ 中華風肉じゃが お祝いすまし汁 卒業お祝いケーキ	乳 小麦 えび コムギ 小麦 卵 乳 小麦	せきはん ごま塩 あぶら あぶら じゃがいも きびざとう ごまあぶら はなふ いちごのおいしいケーキ	ぎゅうにゅう えびフライ ぶたにく とうふ いわいなんと	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん だいこん にんじん ねぎ なばな	832	28.5
5 木	スクールメロン 揚げそば 牛乳 カラフルサラダ(ドレッシング) デコボン	乳 小麦 小麦 乳	スクールメロン むしちゅうかめん あぶら コーンドレッシング	ぶたにく ぶたレバー あおのり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ キャベツ にんじん きゅうり コーン あかピーマン デコボン	902	25.5
6 金	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 ごぼうサラダ(ドレッシング)	乳 小麦 乳	むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう ごまドレッシング	ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう スキムミルク シェルドチーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり にんじん キャベツ	851	24.4
9 月	ごはん 牛乳 ほたてフライ(2コ) キムタク炒め おこげスープ(おこげ)	乳 小麦 コムギ コムギ	ごはん あぶら ごまあぶら ごまあぶら てんぷん おこげ	ぎゅうにゅう ほたてフライ ぶたにく とりにく なんと	ねぎ にんじん キムチ たくあん たまねぎ にんじん たけのこ はくさい ねぎ けんちん	827	32.2
10 火	中華丼(ごはん) 牛乳 鱈のんにくバター醤油	卵 えび コムギ 乳 乳 コムギ	ごはん あぶら きびざとう てんぷん ごまあぶら あぶら きびざとう バター	ぶたにく えび いか うずらたまご ぎゅうにゅう さわらたつたあげ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい レモン にんにく	835	39.0
11 水	わかめうどん(地粉うどん) 牛乳 竹輪の磯辺揚げ(2コ) 大根サラダ(ドレッシング)	コムギ(小麦) 乳 小麦 (コムギ)	じごうどん こむぎこ あぶら たまねぎドレッシング	とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ だいこん にんじん きゅうり キャベツ	752	31.5
12 木	鶏ごぼう丼(ごはん) 牛乳 根菜のごま汁 豆乳プリンタルト	コムギ 乳	ごはん あぶら さとう あぶら じゃがいも ごま とうにゅうプリンタルト	とりにく ぎゅうにゅう とうふ みそ	しょうが ごぼう たまねぎ こんにゃく にんじん だいこん ねぎ こまつな	788	28.5
13 金	バターロール 牛乳 タンダリーチキン ひじきのサラダ(ドレッシング) クリームシチュー	乳 小麦 乳 乳 乳 小麦	バターロール しおちゅうかドレッシング じゃがいも バター	ぎゅうにゅう タンダリーチキン ひじき とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク シェルドチーズ なまクリーム	キャベツ にんじん きゅうり こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい コーン ブロッコリー	788	35.1
17 火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切り干し大根の煮物 沢煮椀 原宿ドッグ(ココアバナナ)	乳 コムギ コムギ 卵 乳 小麦	ごはん あぶら きびざとう あぶら はらじゆくドッグ	ぎゅうにゅう さばのみそに とりにく あぶらあげ こおりとうふ ぶたにく かまぼこ	ほしいたけ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ごぼう にんじん だいこん ねぎ	853	33.5
18 水	みそラーメン(ホット中華麺) 牛乳 肉まん 菊花せとかみかん	(小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん ごまあぶら きびざとう にくまん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ コーン ねぎ なら せとかみかん	801	32.6
19 木	食育の日 ソースカツ丼(麦ごはん) 豚カツ カツ丼用ソー 牛乳 ごぼう	小麦 乳 小麦	むぎごはん あぶら きびざとう あぶら さといも まめふ	とんカツ ベーコン ぎゅうにゅう ほしかいばしら	キャベツ にんじん もやし ほしいたけ にんじん だいこん たけのこ きくらげ しらす	794	27.4
23 月	ごはん 牛乳 油淋鶏 れんこんのきんぴら 春のすまし汁	乳 コムギ コムギ 小麦	ごはん あぶら ごまあぶら きびざとう ごまあぶら きびざとう ごま はなふ	ぎゅうにゅう とりのからあげ ぶたにく うめがたかまぼこ とうふ	にんにく しょうが ねぎ れんこん にんじん こんにゃく だいこん にんじん ねぎ	754	25.3
24 火	ごはん 牛乳 ハムチーズカツ 野菜炒め じゃが芋のみそ汁	乳 乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハムチーズカツ ぶたにく とうふ わかめ みそ	にんじん もやし キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん ねぎ	827	26.7
計 15 回		コムギは 醤油由来 です。	※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります ※給食で使用している魚は骨取りではありません		平均栄養量	817	30.0

※ アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき8大アレルゲンのみ表記したものです。コンタミネーションに関する表記はしていません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。
※ 中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合もあります。交差のないよう注意して調理しておりますが
同じ調理場で調理しておりますのでご了承ください。
※ 主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
・製麺工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。
※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。

～3月の行事食～

- 3日 ひな祭り献立
- 4日 卒業お祝い献立
- 19日 福島県郷土料理

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます

皆さんの思い出に残っている給食はありますか？いよいよ学校給食ともお別れです。楽しかった給食の時間が皆さんの支えになってくれたらうれしいです。これから、たくさんの
選択をすることもあると思います。それは、食べるものを選ぶことに似ていますね。体は食べたものでつくられます。皆さんはしっかり「選ぶ力」がついているはずですよ。これか



企業版ふるさと納税寄附企業のご紹介
株式会社すかいらーくホールディングス様から企業版ふるさと納税でご寄附をいただきました。
寄附金は学校給食運営事業に活用させていただきます。



中学校3年生は
2・3・4日のみ給食があります。
最後までたくさん食べてね♪