



令和8年度 3月 献立予定表 (表)



新座市立第三中学校
校長 石田 和男
栄養士 細川 純子

日付	献立名	食材名	栄養価		
			熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g
2 (月)	牛乳	牛乳	778	29.1	28.6
	鶏肉のおろし丼	米 麦 鶏肉 酒 しょうが でん粉 なたね油 たまねぎ こんにゃく みりん しょうゆ だいこん 三温糖 みりん 一味唐辛子 ごま			
	わかめのみそ汁	生揚げ 長ねぎ わかめ こまつな みそ (かつおだし)			
	伊予柑ゼリー	伊予柑果汁 砂糖			
3 (火)	みかんジュース	みかん果汁	754	30.0	16.7
	ちらしずし	米 麦 鶏肉 かんぴょう 干しいたけ 油揚げ にんじん 三温糖 しょうゆ 酒 みりん のり			
	鮭フライ	鮭 食塩 こしょう 薄力粉 パン粉 なたね油 中濃ソース (りんご 大豆)			
	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 キャベツ しょうゆ みりん かつお節 ごま			
4 (水)	牛乳	牛乳	897	28.0	27.3
	カレーうどん	うどん 鶏肉 油揚げ たまねぎ にんじん 長ねぎ 酒 食塩 しょうゆ カレー粉 みりん でん粉 こまつな (かつおだし)			
	みそポテト	じゃがいも 食塩 薄力粉 でん粉 みそ			
	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 クリーム 寒天			
5 (木)	牛乳	牛乳	726	29.0	20.6
	鶏肉とごぼうのごまだれ丼	米 麦 鶏肉 ごぼう でん粉 なたね油 竹輪 しょうが みりん 三温糖 酒 しょうゆ ごま			
	具だくさんみそ汁	たまねぎ じゃがいも にんじん はくさい ほうれん草 豆腐 油揚げ みそ (かつおだし)			
	グレープゼリー	ぶどう果汁 砂糖			
6 (金)	牛乳	牛乳	710	32.4	23.6
	マーボー丼	米 麦 しょうが にんにく 豆板醤 なたね油 豚肉 長ねぎ にんじん 豆腐 干しいたけ 酒 しょうゆ 食塩 テンメンジャン 三温糖 たら ラー油 ごま油 でん粉			
	パリパリサラダ	ワンタンの皮 なたね油 キャベツ きゅうり にんじん ごま油 酢 しょうゆ 食塩 こしょう			
9 (月)	飲むヨーグルト	砂糖 ヨーグルト クリーム	813	24.5	29.4
	ドライカレー	米 麦 食塩 カレー粉 なたね油 にんにく しょうが 牛肉 ぶどう酒 たまねぎ にんじん トマトジュース ケチャップ ピューレ 薄力粉			
	わかめサラダ	わかめ キャベツ にんじん なたね油 ごま油 酢 三温糖 しょうゆ 食塩 ごま			
10 (火)	牛乳	牛乳	754	27.2	30.6
	はちみつレモントースト	食パン マーガリン はちみつ レモン果汁 グラニュー糖			
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ とうもろこし なたね油 マカロニ 食塩 薄力粉 牛乳 こしょう チーズ クリーム ブロッコリー			
	みかんゼリー	みかん果汁 砂糖			
11 (水)	牛乳	牛乳	729	37.2	29.1
	かじきの照焼き丼	米 麦 カジキ 酒 しょうゆ みりん 三温糖 酒 でん粉			
	豚汁	こんにゃく じゃがいも にんじん ごぼう だいこん 豚肉 豆腐 ながねぎ みそ しょうが (かつおだし)			
	デザート	薄力粉 鶏卵 牛乳 砂糖			

裏面に続きます



令和8年度 3月 献立予定表 (裏)



日付	献立名	食材名	栄養価		
			熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g
12 (木)	牛乳	牛乳	804	31.2	33.2
	わかめごはん	米 麦 わかめ ごま			
	クリスピーチキン	鶏肉 食塩 こしょう 薄力粉 コーンフレークなたね油			
	ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー キャベツ しょうゆ 酒 三温糖 ごま			
16 (月)	牛乳	牛乳	755	34.9	29.0
	スパゲティミートソース	スパゲティ 食塩なたね油 牛肉 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマトピューレ ケチャップ ウスターソース(大豆 りんご) しょうゆ ぶどう酒 こしょう 薄力粉			
	ツナサラダ	ツナ キャベツ こまつな にんじんなたね油 酢 食塩 しょうゆ ぶどう酒			
17 (火)	牛乳	牛乳	810	25.8	28.4
	中華丼	米 麦なたね油 にんにく しょうが 豚肉 たまねぎ たけのこ 切干大根 にんじん たもぎ茸 キャベツ もやし こまつな しょうゆ 酒 食塩 こしょう オイスターソース でん粉 ごま油 酢			
	ツナ餃子	ぎょうざの皮 ツナ たまねぎ チーズ マヨネーズ 食塩 こしょうなたね油 薄力粉			
	デザート	いちご グラニュー糖 水あめ			
18 (水)	牛乳	牛乳	769	28.5	32.2
	ライスボール(米粉入りパン)	米粉 薄力粉 マーガリン 砂糖			
	ポテトのチーズソース	じゃがいもなたね油 ベーコン バター 薄力粉 牛乳 チーズ クリーム 食塩 こしょう			
	野菜スープ	鶏肉 酒なたね油 干しいたけ たまねぎ にんじん はくさい ほうれん草 食塩 こしょう しょうゆ			
19 (木)	牛乳	牛乳	792	33.3	21.5
	鶏ごぼうごはん	米 麦 鶏肉 ごぼう にんじん 糸昆布なたね油 三温糖 しょうゆ 酒 食塩			
	鮭のみそだれかけ	鮭 酒 しょうゆ みそ 三温糖 みりん しょうが とうがらし でん粉			
	こまつなのソテー	こまつな たもぎ茸 ベーコンなたね油 食塩 こしょう			
23 (月)	コーヒーミルク	牛乳 砂糖 コーヒー	859	25.8	25.7
	カレーライス	米 麦 牛肉 ぶどう酒 にんにく しょうが じゃがいも にんじん たまねぎ アップルソース ケチャップ ウスターソース(大豆 りんご) しょうゆ 薄力粉 カレー粉 食塩 こしょう オールスパイス			
	こまつなサラダ	こまつな きゅうり キャベツなたね油 酢 三温糖 レモン 食塩 こしょう しょうゆ			

*食材料の購入等の都合により、献立を変更する場合があります