

令和8年 3月		中学校		予定献立表				鎌ヶ谷市学校給食センター			
日付	献立	牛乳	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
★がついている献立は、3年生のリクエスト献立です。(昨年10月にアンケートを実施しています。)											
2 (月)	ひなまつり献立 ご飯 さわらの西京焼き ★肉じゃが 菜の花のすまし汁 さくらもち	○	さわら 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん なのはな	たまねぎ 大根 ぶなしめじ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 さくらもち	油	876	32.8 20.9 2.4	
3 (火)	丸パン ポークコロケ 小袋ソース ポイルキャベツ ★コロコロ野菜のスープ いちごヨーグルト	○	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	キャベツ 大根 たまねぎ	パン 小麦粉 じゃがいも パン粉 でん粉	油	812	27.8 28.6 1.9	
4 (水)	スパゲッティ ★ミートソース ★野菜チーズサラダ ★りんごのタルト	○	豚肉 大豆 ツナフレーク	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ほししいたけ	スパゲッティ 砂糖 じゃがいも タルト	油 ドレッシング オリーブオイル	768	32.5 30.2 3.5	
5 (木)	ご飯 青じそ鶏つくね 大豆の磯煮 ★豚汁 パール柑	○	鶏肉 豚肉 さつまあげ 味噌 大豆	牛乳 ひじき	にんじん 青じそ	大根 ごぼう 長葱 たまねぎ パール柑	米 砂糖 こんにやく さといも パン粉 小麦粉	油	845	34.6 24.3 2.7	
6 (金)	ご飯 揚げぎょうざ もやしと青菜のナムル ★中華風コーンスープ フルーツ杏仁	○	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん こまつな	もやし キャベツ たまねぎ なら とうもろこし えのきたけ 長葱	米 砂糖 でん粉 小麦粉 フルーツ杏仁	油 ごま ごま油	874	26.1 26.6 2.4	
9 (月)	トマトピラフ 照焼きハンバーグ ★じゃがバターコーン 野菜スープ	○	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん ほうれん草 グリーンピース	とうもろこし たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 バター	843	29.0 26.0 3.6	
10 (火)	鎌産鎌消献立: 梨(鎌ヶ谷産) 麦ご飯 ★ポークカレー ★海藻サラダ ★鎌ヶ谷産梨ゼリー	○	豚肉 レバー	牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	米 大麦 じゃがいも 梨ゼリー	油 ごま ドレッシング	891	24.3 23.9 3.7	
11 (水)	卒業お祝い献立 ご飯 ★鶏肉の唐揚げ 磯香和え 桜かまぼこのすまし汁 お祝いみかんクレープ	○	鶏肉 かつお節 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし とうもろこし えのきたけ 大根 長葱	米 でん粉 みかんクレープ	油	877	31.6 26.9 2.7	
12 (木)	～ 卒業式 ～										
13 (金)	ご飯 赤魚煮付 ブロッコリーのおかかマヨ和え さつまいものみそ汁 ★シークワーサーゼリー	○	赤魚 かつお節 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん ブロッコリー	もやし とうもろこし たまねぎ	米 さつまいも 砂糖 ゼリー	ごま ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	842	31.6 23.0 2.7	
16 (月)	ご飯 いか胡麻フライ 豚肉と人参のしぐれ煮 豆腐のみそ汁 カレー味付き小魚	○	いか 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 小魚	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ ぶなしめじ 長葱	米 砂糖 こんにやく パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま	818	34.3 24.9 2.3	
17 (火)	チョコチップパン チーズオムレツ 野菜のトマト煮 ポトフ	○	鶏肉 たまご ウインナー	牛乳 チーズ	トマト にんじん ほうれん草	なす たまねぎ 大根 ぶなしめじ	パン チョコレート 砂糖 じゃがいも	油	806	29.9 31.1 3.6	
18 (水)	ご飯 麻婆豆腐 米粉ワンタンのスープ ★さくらゼリー	○	豚肉 大豆 豆腐 味噌	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	長葱 はくさい たけのこ	米 砂糖 でん粉 米粉ワンタン ゼリー	ごま油 油 ごま ラー油	809	31.2 21.1 3.1	
19 (木)	ご飯 さば文化干し 大根のそぼろ煮 わかめとじゃがいものみそ汁 紅白大福	○	さば 鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん えだまめ	大根 えのきたけ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも 紅白大福	油	888	36.4 23.3 3.0	
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 ～お願い～ アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。 ★3月分給食費の口座振替は、3月31日(火)です。★							給食回数 13 回	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
							平均栄養量	842	30.9	25.4	2.9
							基準栄養量	830	34.2	23.1	2.5



リクエスト献立
アンケート結果

昨年10月、3年生対象に実施した
リクエスト給食アンケートの結果です。
()内は、実施日を記入してあります。
楽しみにしててください!

【主食・主菜】

- No.1 唐揚げ(11日)
- No.2 カレー(10日)
- No.3 ミートソース(4日)

【副菜】

- No.1 肉じゃが(2日)
- No.2 じゃがバターコーン(9日)
- No.3 サラダ(4日、10日)

【汁物】

- No.1 豚汁(5日)
- No.2 中華スープ(6日)
- No.3 コロコロ野菜スープ(3日)

【デザート】

- No.1 タルト(4日)
- No.2 クリーム大福(2月に提供)
- No.3 ゼリー(10日、13日、18日)



ご卒業
おめでとう
ございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとう
ございます。みなさんは、これまでの学
校生活でたくさんのお話を学んできた
た。今後、自分自身で食べるものを選ん
だりつくったりする機会が増えてきます。
食べることを大切に、元気に充実した
毎日を送ってください。