



# 3月 給食予定献立表 (中学校)



ウメー

令和8年/2026

★マークは、パンにはさんで食べてください。

青梅市立学校給食センター

日付	献立名	飲み物	使う食器	おもに体の組織をつくる(赤の食品)	おもに体の調子を整える(緑の食品)	おもにエネルギーとなる(黄の食品)	エネルギーたんぱく質
2(月)	ご飯 中華どんの具 揚げしゅうまい(3個) 米粉ガトーショコラ <small>リクエスト</small>	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, えび, いか, うずらたまご	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい	こめ, あぶら, でんぷん, パンこ, さとう, しゅうまいのかわ, ガトーショコラ	807kcal 30.1g
3(火)	ご飯 チキンカレー 大根サラダ(ナムルドレッシング) ヨーグルトクレープ	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりもも	にんにく, たまねぎ, にんじん, だいこん, しめじ, いんげん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, クレープ	820kcal 24.6g
4(水)	<small>上巳の</small> ご飯 菜の花の白みそ椀 鶏肉のねぎ塩だれ 絹さやと玉子の炒め物 ひなあられ	はっ酵乳(いちご)	2	はっこうにゅう, あぶらあげ, わかめ, みそ, とりもも, たまご	にんじん, なのはな, にんにく, しょうが, ながねぎ, ゆず, たまねぎ, キャベツ, さやえんどう	こめ, あぶら, さとう, ごま, ひなあられ	659kcal 28.9g
5(木)	ミルクパン 春キャベツのスープ たらのハーブ揚げ ナポリタンソテー <small>イタリアメニュー</small>	牛乳	2	ぎゅうにゅう, たら, ウインナー	たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, いんげん	ミルクパン, あぶら, こめ, でんぷん, スパゲッティ	660kcal 32.5g
6(金)	ご飯 野菜ふりかけ トックとわかめのスープ じゃが豚キムチ 清見オレンジ	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりもも, わかめ, ぶたもも	ながねぎ, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, いら, はくさいキムチ, きよみオレンジ	こめ, あぶら, トック, じゃがいも, さとう	617kcal 22.5g
9(月)	青梅産米ご飯 小松菜のみそ汁 いかの一味マヨ焼 ひじきと大豆のそぼろ煮 <small>キヌヒカリ</small>	牛乳	2	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, いか, ぶたかた, だいず, ひじき	たまねぎ, こまつな, にんじん	こめ, ノンエッグマヨネーズ, あぶら, さとう	664kcal 33.2g
10(火)	ご飯 あぶ玉どんの具 お浸し(しょうゆ) レモンゼリー	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, あぶらあげ, たまご	たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, グリンピース, こまつな, もやし, しめじ	こめ, あぶら, さとう, ゼリー	688kcal 30.1g
11(水)	横割り丸パン 野菜スープ ★メンチカツ(ソース) ジャーマンポテト	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, パーコン	たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, にんにく	まるパン, あぶら, パンこ, でんぷん, さとう, こむぎこ, こめ, じゃがいも	668kcal 31.0g
12(木)	赤飯 ごま塩 <small>卒業祝い献立</small> すまし汁 鶏肉の唐揚げ 煮しめ 米粉ケーキ <small>リクエスト</small>	牛乳	2	あずき, ぎゅうにゅう, かまぼこ, わかめ, とりもも	だいこん, にんじん, にんにく, たけのこ, こんにゃく, しいたけ	こめ, もちごめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さといも, さとう, ケーキ	744kcal 26.8g
13(金)	ピラフ ポトフ チリビーンズ コロコロりんご缶	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ウインナー, ぶたかた, だいず	とうもろこし, えだまめ, たまねぎ, にんじん, セロリ, キャベツ, にんにく, りんごかん	こめ, あぶら, じゃがいも	740kcal 27.6g
16(月)	わかめご飯 鶏団子と春雨のスープ 生揚げのマーボー炒め 清見オレンジ	牛乳	2	わかめ, ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, なまあげ, だいず, みそ	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, こまつな, にんにく, しょうが, たけのこ, きよみオレンジ	こめ, はるさめ, でんぷん, さとう, あぶら	686kcal 29.3g
17(火)	ご飯 白菜のみそ汁 照焼きハンバーグ のり塩ポテト	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶらあげ, みそ, とりにく, ぶたにく, あおさ	はくさい, にんじん, たまねぎ	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, じゃがいも	671kcal 25.4g
18(水)	ご飯 ハッシュドポーク ミモザソテー 白玉こんにゃく入りポンチ	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, たまご	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ブロッコリー, キャベツ, こんにゃく, りんごかん	こめ, あぶら, さとう, こめこ	728kcal 27.2g
19(木)	黒砂糖パン クリームシチュー オムレツケチャップソース ゆで野菜(フレンチドレッシング)	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりもも, なまクリーム, たまご	たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, えだまめ	くろざとうパン, あぶら, じゃがいも, こめこ, でんぷん, さとう	707kcal 35.7g
23(月)	きのこおこわ かき玉汁 豆乳コロッケ(ソース) こんにゃくと筍のピリ辛炒め <small>飲むヨーグルト(プレーン)</small>	飲むヨーグルト(プレーン)	2	あぶらあげ, のむヨーグルト, たまご, とうにゅう, ぶたかた	しめじ, しいたけ, にんじん, たまねぎ, みずな, とうもろこし, たけのこ, こんにゃく	こめ, もちごめ, あぶら, さとう, でんぷん, パンこ, こむぎこ	781kcal 20.7g
24(火)	ご飯 豚汁 さばの塩焼 ごまあえ	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, とうふ, みそ, さば, あぶらあげ	にんじん, だいこん, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ, しょうが, いんげん	こめ, あぶら, じゃがいも, さとう, ごま	854kcal 37.0g
平均栄養価 ※日本食品標準成分表 2020年版(8訂)より							718kcal 28.9g



**好きなメニュー**  
**ランキング**

小学6年生に、「卒業までにもう一度食べたい給食のアンケート」を行いました。おかず・デザートそれぞれで最もリクエストが多かった料理を提供します。お楽しみに♪

**ひな祭り**  
**の行事食**

おかず部門	票数	デザート部門	票数
1位 から揚げ	22	ガトーショコラ	11
2位 カレー	2	いちごタルト	7

上巳の節句は、中国の「上巳節」という厄払いの行事が日本に伝わり、発展したものです。江戸時代には女の子の成長と健康を願う「ひな祭り」として定着しました。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べ厄を払います。

青梅市では、給食材料の物価高騰に対応するため、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。