



3月南中学校給食 予定献立表

出力日:2026/1/22
座間市教育委員会
就学支援課
保健給食係
TEL : 046-252-8749

	献立名	血や肉の元 (赤)	体の調子を 整える元 (緑)	熱や力の元 (黄)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	給食有無
2月	2色衣の豆腐とすり身の落とし揚げ こまつなマヨコーン スタミナ肉もやし かぼちゃの煮物 ごはん 牛乳	卵 鮭 大豆 ひじき 青粉 ツナ 豚肉 鶏だし 昆布 さば節 牛乳	生姜 コーン 小松菜 もやし にら にんにく かぼちゃ	天ぷら粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 片栗粉 オイスターソース 砂糖 ごま油 米	762kcal 20.5g 22.7g 1.8g	1年:○ 2年:○ 3年:×
3火	ダッカルビ  中華春雨サラダ 千草焼き かぶの浅漬け ごはん 牛乳	鶏肉 寒天 わかめ かつおだし 卵 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 小松菜 しいたけ かぶ きゅうり	片栗粉 さつまいも 砂糖 ごま油 春雨 サラダ油 米	747kcal 28.5g 17.1g 3g	1年:○ 2年:○ 3年:×
4水	ハンバーグ (デミグラスソース) フライドポテト/ナポリタン ハムと小松菜のフレンチドレッシング和え ピーチゼリー 黒パン 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 ウインナー 乳 ハム 寒天 牛乳	玉ねぎ にんにく 小松菜 ブロッコリー 桃	バター 砂糖 小麦粉 じゃが芋 大豆油 スパゲッティ サラダ油 オリーブ油 はちみつ 黒パン	922kcal 30.2g 36.4g 4.5g	1年:○ 2年:○ 3年:×
5木	エビのチリソース ちくわの磯辺揚げ かぼちゃの塩バター炒め いんげんの胡麻和え ごはん 牛乳	エビ 卵 鶏だし 乳 ちくわ 大豆 おからパウダー 青粉 かつおだし 牛乳	ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんにく グリンピース かぼちゃ いんげん 人参	サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 天ぷら粉 大豆油 バター ごま きび砂糖 米	730kcal 20.1g 18.3g 3g	1年:○ 2年:○ 3年:×
6金	ほうれん草オムレツ (きのこのホワイトソース) チキンライスの具 キャベツのマヨ和え アセロラゼリー ごはん 牛乳	卵 大豆 乳 鶏肉 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ しめじ マッシュルーム 人参 青ピーマン キャベツ ブロッコリー りんご アセロラ	バター サラダ油 小麦粉 砂糖 ウスターソース ノンエッグマヨネーズ 米	757kcal 23.6g 23.1g 2.8g	1年:○ 2年:○ 3年:×
9月	チキンカツ (味噌ダレ) きゅうりと竹輪のおかかマヨ和え 小松菜のペペロンチーノ きのここんにゃくのうま煮 ごはん 牛乳	鶏肉 大豆 味噌 ちくわ かつお節 かつおだし 牛乳	きゅうり 大根 小松菜 コーン にんにく しいたけ しめじ りんご	大豆油 中濃ソース ウスターソース 砂糖 小麦粉 ごま 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 こんにゃく パン粉 米	796kcal 26.5g 20.8g 3.9g	1年:○ 2年:○ 3年:×
10火	サバの塩麹竜田揚げ きんぴらごぼう 厚焼き玉子 いんげんの海苔和え ごはん 牛乳	サバ かつおだし 卵 油揚げ 大豆 のり 牛乳	にんにく ごぼう 人参 いんげん	麩 片栗粉 大豆油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 ごま油 米	840kcal 27g 21.3g 2.7g	1年:○ 2年:○ 3年:×
12木	タンドリーポーク ≡NEW≡ ポイルキャベツ/ブロッコリーときのこの炒め物 かぼちゃのマカロニサラダ グレープヨーグルトゼリー ソフトフランス 牛乳	豚肉 ヨーグルト 鶏だし 乳 大豆 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー しめじ かぼちゃ りんご グレープ	はちみつ サラダ油 マカロニ 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 濃厚ソース ソフトフランス	752kcal 28.5g 24.7g 3g	1年:○ 2年:○ 3年:×
13金	豆腐とエビの中華炒め 揚げしゅうまい (醤油なし) ナムル ごはん 牛乳	豆腐 エビ 卵 豚肉 鶏だし 大豆 牛乳	にら 人参 玉ねぎ 白菜 生姜 ほうれん草 もやし にんにく	サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 大豆油 ごま 小麦粉 米	787kcal 27.9g 26.9g 2.6g	1年:○ 2年:○ 3年:×
16月	メンチカツ&クロquette (中濃ソース付き) ささみとチンゲン菜の中華和え かぼちゃのそぼろあんかけ 玉子焼き(青のり&天かす) ≡NEW≡ ごはん 牛乳	鶏肉 豚肉 かつおだし 大豆 卵 青粉 牛乳	チンゲンサイ 人参 にんにく かぼちゃ 玉ねぎ りんご	じゃが芋 パン粉 大豆油 小麦粉 中濃ソース ごま ごま油 片栗粉 天かす 砂糖 米	831kcal 23g 24.2g 2.1g	1年:○ 2年:○ 3年:×
17火	鶏ごぼうきんぴら ≡NEW≡ えびしゅうまい(醤油なし) キャベツのキムたく和え りんごゼリー ごはん 牛乳	鶏肉 エビ 昆布 かつおだし 大豆 ゼラチン 牛乳	ごぼう 人参 大根 ニラ にんにく キャベツ たくあん 玉ねぎ 白菜 りんご	小麦粉 こんにゃく ごま油 砂糖 ごま 米	712kcal 27.4g 15.5g 2.6g	1年:○ 2年:○ 3年:×
18水	肉味噌卵のもやし炒め ≡NEW≡ ポテサラ春巻き ≡NEW≡ ヤンニョム肉団子 ゆず大根 ごはん 牛乳	豚肉 卵 鶏だし ベーコン 寒天 味噌 大豆 鶏肉 牛乳	キャベツ もやし コーン 玉ねぎ 人参 にら 生姜 にんにく 大根 ゆず	サラダ油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 オイスターソース 片栗粉 ごま油 大豆油 砂糖 ごま 米	865kcal 26.3g 31.2g 2.3g	1年:○ 2年:○ 3年:×
19木	バターチキンカレー  ブロッコリーのマリネ フチシュー コッパン 牛乳	鶏肉 乳 昆布 大豆 ヨーグルト 卵 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ トマト ブロッコリー コーン 赤ピーマン みかん 梅 ゆず	砂糖 バター 片栗粉 かんきつドレッシング 小麦粉 コッパン	729kcal 26.1g 20.5g 4g	1年:○ 2年:○ 3年:×

- ◆辛さは調整していますが、辛いものが苦手な人は唐辛子マーク  を参考にしてください。
- ◆箸を忘れずに持ってきてください。また、スプーンのある日は、スプーン  を持ってきてください。
- ◆★印の日は給食がありません。御自宅からのお弁当等が必要になります。
- ◆この献立の栄養価欄は牛乳の栄養価が含まれて表示されています。

◆中学校給食(選択式)では、食物アレルギー対応は行っていません。保護者様、生徒で予定献立表を確認していただき申込みをお願いいたします。
給食食材のアレルゲンや同一製造ラインでのアレルゲン混入の場合が考えられる等の情報については、就学支援課保健給食係へお問い合わせください
※仕入れの状況によりメニューが変更する場合がありますため、予めご了承ください。

牛乳(1本)
133kcal