



2026年 3月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)		
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
2月	麦ご飯					こめ・おおむぎ		742	27.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ビビンバの具 (肉)	ぶたにく		にんじん	しょうが・にんにく・たけのこ	さとう	あぶら		
	ビビンバの具 (野菜)			ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら		
	トックスープ	なまあげ		チンゲンサイ	はくさい・とうもろこし	トック			
3火	ご飯					こめ		810	32.6
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	さわらの照り焼き	さわら				さとう・でんぷん	あぶら		
	なばなのおひたし			なばな	もやし	さとう			
	花ひのすまし汁	とうふ・あぶらあげ		にんじん・みつば	だいこん・えのきたけ	やきふ			
	いがまんじゅう				かんてん	さとう・こめこ・もちごめ あずき・でんぷん	あぶら		
4水	ご飯					こめ		842	24.7
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	カツカレー (カツ)	ぶたにく				でんぷん・パンこ	あぶら		
	カツカレー (カレー)	とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・キャベツ	さとう	あぶら			
5木	赤飯					こめ・もちごめ・あずき		814	27.6
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	鶏肉のから揚げ	とりにく			にんにく・しょうが	でんぷん	あぶら		
	赤じそ和え			にんじん・あかじそ	はくさい・もやし				
	お祝いすまし汁	とうふ・かまぼこ	あおさのり		だいこん・えのきたけ				
	いちごのカップケーキ	とうにゅう・おから			いちご	さとう・こめこ・でんぷん	あぶら		
9月	ソフトめん					ソフトめん		727	30.9
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	海鮮ちゃんぽん (汁)	えび・いか・なると		チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ ほししいたけ・とうもろこし ねぎ・にんにく				
	焼きぎょうざ・3個	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう・こむぎこ	あぶら		
	カラフルナムル			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら		
10火	ご飯					こめ		727	30.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	めばるのから揚げ	めばる				でんぷん	あぶら		
	新じゃがいものおかか和え	とりにく・かつおけすりぶし			たまねぎ・きゅうり	じゃがいも・さとう			
かきたま汁	たまご・こうやとうふ		にんじん・こまつな	だいこん・ほししいたけ	でんぷん				
11水	にんじんご飯	ツナ		にんじん		こめ・さとう	あぶら	814	26.7
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	生揚げとかぼちゃのしょうがだれがらめ	なまあげ・とりにく		かぼちゃ	しょうが	さとう・でんぷん	あぶら		
	はりはり汁	ぶたにく・あぶらあげ		みすな	はくさい・きりほしだいこん もやし・しめじ				

桃の節句
献立

卒業祝い
献立

句を
味わう日

☆桃の節句献立☆

3月3日は「桃の節句」で、女の子の健やかな成長を願う日です。この日の給食には、「いがまんじゅう」が出ます。いがまんじゅうとは、あんこを米粉の生地で包み、着色したもち米をつけた菓子です。京都や九州にもいがまんじゅうはありますが、愛知県西三河地方では、桃の節句に食べられています。



2026年 3月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

毎月19日は「食育の日」
です。食について家族でも
話し合ってみましょう！



日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン・食物繊維) その他の野菜・果物・きのこ	5群 (炭水化物) 穀類・いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂・種実		
12 木	ご飯					こめ		717	29.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	おさかなそぼろ丼 (具)	かんばち メルルーサ・ツナ			えだまめ・しょうが	さとう	ごま・あぶら		
	白菜の梅和え			にんじん	はくさい・もやし・うめ	さとう			
	とろろ昆布のみそ汁	とりにく・とうふ あぶらあげ・みそ	こんぶ	みつば	だいこん・えのきたけ				
13 金	ロールパン					ロールパン		832	26.2
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ミートボールシチュー ＜肉団子＞	ぶたにく・とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース にんにく	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら		
	まめまめサラダ	だいず			たまねぎ	でんぷん	あぶら		
	コーヒーパウダー				キャベツ・とうもろこし	しろいんげんまめ ひよこまめ	ノンエッグ マヨネーズ		
16 月	ご飯					こめ		743	25.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	厚焼き卵	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		
	甘酢和え	ハム	わかめ		もやし・きゅうり	さとう			
	スタミナ肉じゃが	ぶたにく		にんじん・にら	たまねぎ・しらたき・にんにく	じゃがいも・さとう	あぶら		
17 火	ご飯					こめ		716	32.8
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	たらのかず漬け	たら				さけかす・さとう	あぶら		
	牛肉とごぼうのいため煮	ぎゅうにく・はんぺん			しょうが・ごぼう・こんにゃく	さとう	あぶら		
	いものこ汁	ぶたにく・なまあげ	こんぶ	にんじん・こまつな	はくさい・だいこん・なめこ	さといも	ごまあぶら		
18 水	ご飯					こめ		784	31.2
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	とうふの肉みそかけ	ぶたにく・ぶたレバー みそ・とうふ				さとう・でんぷん	あぶら		
	土佐酢和え	かつおけずりぶし	わかめ		キャベツ・えのきたけ とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
	関東煮	とりにく・はんぺん がんもどき		にんじん	だいこん・こんにゃく	さとう			
19 木	ご飯					こめ		823	25.2
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	手作りかき揚げ天丼 (具)		ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ	さつまいも・こむぎこ でんぷん	あぶら		
	大豆のいそ煮	だいず・あぶらあげ	ひじき		グリーンピース	さとう	あぶら		
	さけ団子汁 ＜さけ団子＞	みそ さけ・たら			しょうが・だいこん・はくさい たまねぎ	さといも	あぶら		
	天つゆ								
23 月	ご飯					こめ		708	25.0
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ホイコーロー	ぶたにく みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら あぶら		
	中華コーンスープ	とうふ		パセリ	はくさい・とうもろこし	でんぷん			
	清見オレンジ				オレンジ				

「まごわ
やさしい」
献立

だしを
味わう日

正しい
はしづかいの
日

◆お知らせ◆

- 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- 2日、5日、11日、12日、17日、18日、23日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。
- 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- 都合により献立が変更になる場合があります。

★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブ
ページに「好評献立」を掲載しています。
給食の味を家庭でも再現できるように、
分量や作り方が分かるようになっています。

