

令和8年3月

学校給食献立予定表

篠栗町立篠栗中学校

☆地産地消＝糟屋郡産及び篠栗産には☆をつけています。お米も糟屋郡産を使っています。

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2 (月)	牛乳		牛乳					776	31.6	
	ちらし寿司	ひなまつり(3日) 献立	鶏肉 油揚げ 卵		人参	たけのこ かんぴょう 椎茸 枝豆	☆米 強化米 砂糖			
	お吸い物		豆腐 かまぼこ	わかめ	人参	玉ねぎ	里芋			
	鯖の幽庵焼き		さわら			ゆず				
	ごま和え				ほうれん草	白菜	砂糖			ごま
	ひし餅						ひし餅			
3 (火)	牛乳		牛乳					848	29.9	
	赤飯	3年給食最終日 卒業お祝い献立	小豆				☆米 強化米 もち米			
	みそ汁		厚揚げ ☆大師みそ		人参 ☆小松菜 ねぎ	玉ねぎ しめじ				
	鶏肉のから揚げ		鶏肉			にんにく しょうが	でん粉 薄力粉 菜種油			
	春雨のレモン酢和え		ロースハム		人参	キャベツ レモン	春雨 砂糖			ごま
	お祝い紅白ゼリー						ゼリー			
4 (水)	牛乳		牛乳					765	30.0	
	ねじりパン						パン			
	豆乳コーンスープ		白いんげん豆 豆乳		人参 バセリ	玉ねぎ コーン				菜種油
	手作りミートグラタン		牛肉 豚レバー	チーズ	トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆	じゃが芋 パン粉			菜種油
	たんかん					たんかん				
5 (木)	牛乳		牛乳					755	33.3	
	麦ごはん						☆米 強化米 麦			
	かきたま汁		卵 鶏肉 かまぼこ		ねぎ	えのきたけ 玉ねぎ	でん粉			
	鯖ホイル焼き		さばホイル焼							
	菜の花の和え物		竹輪		菜の花 人参	もやし	砂糖			ごま ねりごま
6 (金)	午前授業 給食無し									
9 (月)	牛乳		牛乳					815	33.5	
	麦ごはん						☆米 強化米 麦			
	みそけんちん汁		豆腐 油揚げ ☆大師みそ		人参 ☆水菜	ごぼう ☆こんにゃく 椎茸	里芋			ごま油
	鯖のごまだれかけ		あじ				でん粉 砂糖			菜種油 ごま
	ブロッコリーのおかか和え		かつお節		☆ブロッコリー	コーン	砂糖			
10 (火)	牛乳		牛乳					756	26.9	
	麦ごはん						☆米 強化米 麦			
	じゃが芋のピリ辛煮		豚肉 米みそ 赤みそ		人参 ねぎ	しょうが こんにゃく ごぼう 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 黒糖			菜種油
	昆布和え		まぐろ	塩昆布	☆小松菜	大根 白菜	砂糖			
	いちご					☆いちご				
11 (水)	おにぎり弁当の日  									
12 (木)	卒業式準備  									
13 (金)	卒業式									
16 (月)	牛乳		牛乳					850	29.6	
	麦ごはん	大分県の郷土料理					☆米 強化米 麦			
	だんご汁		豚肉		人参 ☆水菜	大根 椎茸	すいとん 里芋			
	とり天		鶏肉			しょうが	小麦粉 でん粉			菜種油
	かぼす和え		天ぷら	わかめ しらす干し		白菜 きゅうり かぼす	砂糖			ごま
17 (火)	牛乳		牛乳					805	24.9	
	ターメリックライス						☆米 強化米 麦			
	ポークカレー		豚肉 鶏レバー かんばち 豆乳		人参	しょうが にんにく 玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 ジャム			菜種油 大豆バター
	ハムサラダ		ハム		人参	きゅうり キャベツ	砂糖			菜種油
みかんゼリー						みかんゼリー				
18 (水)	牛乳		牛乳					818	32.1	
	チョコスコーン		ヨーグルト 牛乳				薄力粉 グラニュー糖 チョコレート			バター
	和風スパゲティ		ベーコン 牛肉	焼のり	ほうれん草	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ 切干大根	スパゲティ			オリーブ油
	キャベツのとコーンのサラダ		まぐろ		ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ コーン	砂糖			オリーブ油
ジョア			ジョア							
19 (木)	牛乳		牛乳					780	28.8	
	麦ごはん	1,2年給食最終					☆米 強化米 麦			
	ジャージャン豆腐		厚揚げ 豚肉 豚レバー かんばち 赤みそ		人参 ねぎ	しょうが 白ねぎ 玉ねぎ たけのこ にんにく	砂糖 でん粉			菜種油
	中華和え(卵入り)		鶏ささみ 錦糸卵		人参	キャベツ もやし きゅうり	砂糖			ごま油
はるか					☆はるか					

※献立は都合により変更することがあります。