



令和8年 3月 学校給食予定献立表

世羅町学校給食センター



(中学校用)

日	曜日	献立名		主な食品（食品の働き）						エネルギー (kcal)	
		主食	牛乳	おかず（主菜・副菜）	赤く体をつくる>		緑く体の調子を整える>		黄くエネルギーになる>		塩分 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	月			中華丼 わかめの和え物 三色菱形ゼリー	豚肉 なると ハム	牛乳 わかめ	人参 小松菜	しょうが 干しいたけ キャベツ タケノコ 玉ねぎ もやし	ごはん 砂糖 でんぷん ゼリー	油 ごま油	641 2.0
3	火			カレーうどん コロコロサラダ <small>ラッキー人参の日</small>	豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ	小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん 砂糖 うどん 小麦粉	ノンエッグマヨネーズ	697 2.6
4	水			厚揚げマーボー煮 バンサンスー	厚揚げ ハム 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ きゅうり	ごはん 春雨 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	699 2.1
5	木			ハヤシライス マカロニサラダ ケーキ（中学校）	豚肉 豆乳	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ にんにく	ごはん ケーキ 小麦粉 砂糖 マカロニ	油	676 2.3
6	金			じゃが芋のチーズ焼き ミネストローネ	ベーコン 豚肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃが芋 マカロニ		777 2.3
9	月			高野豆腐の卵とし ぐりぐらサラダ	高野豆腐 卵 鶏肉 竹輪	牛乳 チーズ	人参 ビーマン さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	ごはん 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 油	728 2.1
10	火			大豆と豚肉のみそ煮 ゆかり和え	豚肉 竹輪 大豆 みそ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	にんにく 玉ねぎ こんにゃく キャベツ	ごはん じゃが芋 砂糖	油	642 1.8
11	木			焼きスパゲティ ちりめんサラダ マーシャルビーンズ	豚肉 かつお節	牛乳 しらす干し あおのり 海藻	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ もやし キャベツ	パン 砂糖 スパゲティ マーシャルビーンズ	油 ごま油	818 4.0
12	木			ポークビーンズ ひじきのごまマヨサラダ	大豆 ツナ 豚肉 ベーコン	牛乳 ひじき	人参	にんにく 枝豆 玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ	ごはん 砂糖 じゃが芋	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	689 1.6
13	金			肉豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ こんにゃく たくあん 白ねぎ	ごはん 砂糖 春雨	油	687 2.4
16	月			チリコンカン いかサラダ	大豆 いか 豚肉	牛乳	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ もやし マッシュルーム にんにく キャベツ	ごはん 砂糖 マカロニ	油 ごま ごま油	666 1.4
17	火			肉じゃが かりぼり漬け	豚肉	牛乳 こんにゃく わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ レモン 大根こんにゃく きゅうり	ごはん 砂糖 じゃが芋	油	579 2.4
18	水			カレー 茎若芽のサラダ	鶏肉	牛乳 茎わかめ	人参	にんにく 大根 しょうが れんこん 玉ねぎ とうもろこし	ごはん じゃが芋 砂糖 小麦粉	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	635 2.5
<p>☺ たのしく食べよう ☺ 『 せらのふるさと給食 』 … 今月の食材は「みそ」です！</p>											
19	木			鶏肉のごまみそだれ焼き ゆで野菜 ワンタンスープ	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし ぶなしめじ	ごはん 砂糖 でんぷん ワンタンピー	油 ごま	695 2.1
23	月			親子煮 スパゲティサラダ	鶏肉 ハム 竹輪 卵	牛乳	人参 さやいんげん ねぎ ほうれん草	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ	ごはん 砂糖 スパゲティ	油 ノンエッグマヨネーズ	750 1.9
24	火			豆腐のカレーあん 大根のツナ和え	豚肉 みそ 油揚げ ツナ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 干しいたけ たけのこ	ごはん 春雨 砂糖 でんぷん	油	738 1.8
25	水			ベーコンときのこのペンネ わかめと野菜の青じそドレッシング いちごジャム	ベーコン わかめ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく とうもろこし ぶなしめじ キャベツ まいたけ きゅうり	パン 米粉 ジャム スパゲティ	油 バター	750 3.5

毎月19日は
楽しく食べよう ～せらのふるさと給食～

世羅町で作られた旬の食べ物を使って料理します。
世羅の旬の食べ物を知り、みんなで味わい、作ってくだ
さっている人に感謝する気持ちをもちましょう。



学校給食では、地産地消を進めています

今月の世羅産食材は、「米」「小松菜」「米粉麺」「みそ」
「卵」の予定です。