



3月 献立表

太文字は、リクエスト給食アンケートで
上位になった献立です。

町田市立堺中学校

日	献立名	牛乳	主な材料			栄養価
			(赤)筋肉・血・骨になる	(黄)熱や力になる	(緑)体の調子を整える	
2月	スパイシーツナピラフ ジャーマンオムレツ フレンチサラダ 洋風スープ <small>3年生は給食がありません。</small>	○	牛乳 ベーコン ツナ水煮 たまご	精白米 米 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ キャベツ 冷凍コーン きゅうり えのきたけ にんじん	エネルギー：760 kcal たんぱく質：29.2 g 脂 質：28.0 g 食塩相当量：3.9 g
3火	ちらし寿司 魚の照り焼き わかめともやしのおひたし 花麩のすまし汁 	○	牛乳 油揚げ 焼きのり 赤魚 冷凍わかめ 鶏肉 豆腐	精白米 砂糖 ごま 花麩	干しいたけ にんじん しょうが もやし 玉ねぎ えのきたけ	エネルギー：752 kcal たんぱく質：39.7 g 脂 質：17.4 g 食塩相当量：3.6 g
4水	ブルコギ丼 チンゲン菜のスープ ヨーグルト	○	牛乳 豚肉	精白米 油 砂糖 はちみつ ごま油 ごま	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン もやし ぶなしめじ にら チンゲン菜 干しいたけ ねぎ	エネルギー：760 kcal たんぱく質：31.3 g 脂 質：20.9 g 食塩相当量：2.9 g
5木	ごはん ブラックふりかけ とりのスタミナ焼き 辛し和え 春雨スープ	○	牛乳 干ひじき 糸削り 鶏肉 豚肉	精白米 油 砂糖 ごま ごま油 はるさめ	きくらげ にんにく ねぎ もやし はくさい にんじん 干しいたけ	エネルギー：753 kcal たんぱく質：31.1 g 脂 質：22.3 g 食塩相当量：3.5 g
6金	きなこ揚げパン(主食部門 1位) 白菜と肉団子のスープ 元気サラダ 果物(冷凍パイ)	○	牛乳 きな粉 豚肉 糸削り 塩昆布 鶏肉	コッペパン 油 砂糖 でんぷん はるさめ	しょうが ねぎ にんじん 干しいたけ はくさい キャベツ きゅうり 冷凍コーン 冷凍パイ	エネルギー：792 kcal たんぱく質：33.1 g 脂 質：29.6 g 食塩相当量：3.6 g
9月	ごはん ひじきのふりかけ 豚カツ 和風サラダ 沢煮椀	○	牛乳 干ひじき 糸削り 豚肉	精白米 油 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 ごま油	きゅうり にんじん キャベツ もやし だいこん ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	エネルギー：785 kcal たんぱく質：34.6 g 脂 質：20.7 g 食塩相当量：3.6 g
10火	高野豆腐のそぼろごはん 魚のにんじんマヨネーズ焼き 野菜の昆布和え 豚汁	○	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 ホキ 塩昆布 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 油 砂糖 マヨネーズ(ノンエッグ) ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが 干しいたけ にんじん ねぎ だいこん キャベツ ごぼう	エネルギー：844 kcal たんぱく質：39.2 g 脂 質：34.5 g 食塩相当量：3.7 g
11水	胚芽パン 豆腐入りハンバーグ キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 レンズ豆	胚芽パン 油 パン粉 砂糖	玉ねぎ 冷凍コーン にんじん キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ	エネルギー：726 kcal たんぱく質：36.9 g 脂 質：24.2 g 食塩相当量：3.5 g
12木	スパゲティ・ミートソース ハニーサラダ 抹茶ケーキ(ホワイトチョコ入り)(デザート部門 1位)	(フジ レオン ア)	乳酸飲料 豚肉 鶏肉 たまご クリーム 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 バター はちみつ 上新粉 ホワイトチョコチップ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり 冷凍コーン	エネルギー：930 kcal たんぱく質：32.6 g 脂 質：38.5 g 食塩相当量：2.8 g
13金	キムタクごはん 魚のみりん焼き にらたま汁 果物(せとか)	○	牛乳 豚肉 ほっけ 豆腐 たまご 鶏肉	精白米 油 砂糖 ごま油 でんぷん	しょうが にんじん たくあん はくさいキムチ漬け 玉ねぎ えのきたけ にら 清見オレンジ	エネルギー：725 kcal たんぱく質：34.5 g 脂 質：16.8 g 食塩相当量：3.5 g
16月	おめで鯛めし 鶏の唐揚げ(主菜部門 2位) ごま和え お祝いすまし汁 町田産ゆずのゼリー 	○	牛乳 鯛 油揚げ 鶏肉 豆腐 なた	精白米 油 砂糖 でんぷん ごま	ごぼう にんじん にんにく しょうが こまつな もやし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー：866 kcal たんぱく質：35.4 g 脂 質：29.4 g 食塩相当量：3.5 g
17火	カレーライス(主食部門 2位) 青大豆とひじきのサラダ フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 干ひじき あおだいず	精白米 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉 アレンジダイスゼリー(ぶ どう、いちご)	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ だいこん 白桃缶 みかん缶 パイ缶 りんご缶 レモン果汁	エネルギー：921 kcal たんぱく質：28.1 g 脂 質：27.8 g 食塩相当量：3.1 g

*献立により食品が重複することがあります。

*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応のご家庭には事前に連絡します。

2月に使用した学校給食用食材の主な産地					
品目	産地	品目	産地	品目	産地
野菜・果物					
しょうが	熊本	にんにく	青森	にんじん	千葉
もやし	栃木	玉ねぎ	北海道	じゃがいも	鹿児島
キャベツ	愛知	ねぎ	群馬、埼玉	にら	高知
ほうれん草	町田	大根	町田	小松菜	町田
きゅうり	高知	えのきたけ	長野	ピーマン	沖縄
せとか	愛媛	バジル	愛知	ブロッコリー	愛知
肉			米		
鶏肉	宮崎	豚肉	国内産	2025年度産	山形、熊本、北海道
魚 介 類					
いわし	千葉	銀鱈	アメリカ	ほっけ	ロシア、アメリカ