



3月給食予定献立

令和8年

さいたま市立本太中学校

日(曜)	主食	献立名	赤の食品1・2群	黄の食品5・6群	緑の食品3・4群	栄養価
	牛乳		体を作る	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2(月)	麦ご飯 	チキンのフレーク焼き みそ汁 ★小松菜のサラダ 2年生館岩で給食はありません	鶏肉 みそ牛乳 チーズ	米 パン粉 コーンフレーク じゃが芋 砂糖 マヨネーズ ノンエッグドレッシング	小松菜 白菜 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	769 kcal 31.2 g
3(火)	ひな寿司 刻みのり 	○ひなまつり給食○ さわらの立田揚げ 潮汁 果物(いちご) 2年生振替休日で給食はありません	鶏肉 卵 さわら あさり お祝ならと牛乳 刻みのり わかめ	米 砂糖 でん粉 油	にんじん いんげん 小松菜 干しいたけ かんぴょう たけのこ しょうが いちご	707 kcal 29.8 g
4(水)	★わかめうどん 	竹輪の磯辺揚げ さつま芋の天ぷら からし和え	鶏肉 油揚げ 竹輪 いか わかめ 牛乳 青のり	地粉うどん 米粉 さつま芋 きび砂糖 油	にんじん 小松菜 長ねぎ キャベツ	865 kcal 31.9 g
5(木)	チャーハン 	○世界の料理 中国編○ 春巻き ★わかめスープ	豚肉 卵 春巻き 豆腐 牛乳 わかめ	米 でん粉 油 ごま	にんじん ビーマン 玉ねぎ とうもろこし 長ねぎ	823 kcal 26.8 g
6(金)	コッペパン 	白身魚(メルルーサ)フライ ポイルキャベツ チキンビーンズ	メルルーサフライ 鶏肉 白いんげん豆 牛乳	コッペパン じゃが芋 三温糖 メープルシロップ 油	にんじん トマト 缶詰 キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー エリンギ グリンピース	736 kcal 33.1 g
9(月)	冬野菜の ペペロンチーノ 	鶏肉の唐揚げ オニオンスープ	ベーコン 鶏肉 牛乳	スパゲッティ 油 でん粉 三温糖 ナンプラー オリーブ油	唐辛子 小松菜 ブロッコリー にんじん いんげん にんにく エリンギ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	748 kcal 32.8 g
10(火)	ご飯 	★生揚げと白身魚の甘酢煮 ★磯香和え(ひじき入り)	生揚げ 豚肉 メルルーサ 牛乳 ひじき 刻みのり	米 三温糖 でん粉 きび砂糖 油	にんじん チンゲン菜 小松菜 にんにく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ	707 kcal 30.3 g
11(水)	こどもパン 	ポークストロガノフ風シチュー コーンと小松菜のサラダ	豚肉 牛乳	こどもパン 三温糖 じゃが芋 ハヤシフレーク 油 バター デミグラスソース	小松菜 にんじん いんげん とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんにく エリンギ	790 kcal 27.2 g
12(木)	親子丼 	大学芋 浅漬け	卵 鶏肉 牛乳	米 三温糖 でん粉 麦 さつま芋 黒砂糖 油 水あめ きび砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ グリンピース 白菜 きゅうり もやし	852 kcal 28.2 g
16(月)	二色揚げパン (ココア きな粉) 	ポトフ ミックスサラダ	きな粉 豚肉 ウィンナー 牛乳	こどもパン コッペパン じゃが芋 きび砂糖 三温糖 米粉 マカロニ ココア 油	にんじん しょうが 玉ねぎ キャベツ セロリー とうもろこし 白菜 きゅうり	778 kcal 28.8 g
17(火)	茶飯 	ちゃんこ風肉団子スープ ★ししゃもフライ 和風サラダ	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 ししゃもフライ	米 麦 でん粉 三温糖 油	小松菜 にんじん 玉ねぎ しょうが 長ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり キャベツ 大根	724 kcal 31.9 g
18(水)	ピザトースト 	魚介のシチュー カントリーサラダ	ベーコン ハム えび あさり 鶏肉 牛乳 チーズ	食パン メープルシロップ 油 じゃが芋 ホワイトルウ 三温糖 オリーブ油	ブロッコリー にんじん パセリ 赤ビーマン にんにく きゅうり キャベツ 大根 レモン 玉ねぎ	778 kcal 33.6 g
19(木)	カレーライス 	○進級お祝い給食○ フレンチサラダ チョコクレープ	豚肉 牛乳 チーズ	麦 米 じゃが芋 米粉 デミグラスソース 三温糖 メープルシロップ バター チョコクレープ 油	にんじん 赤ビーマン にんにく アップルソース しょうが エリンギ とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ	826 kcal 27.7 g

★歯や口によい料理 (噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む料理)

・諸事情により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の給食から

9日(月) 冬野菜の
ペペロンチーノ

「ペペロンチーノ」は正式には「アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ」といいます。イタリア語でアーリオはにんにく、オーリオはオリーブオイル、ペペロンチーノは唐辛子という意味です。にんにくと唐辛子の効いたスパゲッティです。付け合わせは、鶏肉の唐揚げです。

19日(木) 進級お祝い給食

進級おめでとうございます!人気のカレーライスとデザートでみなさんの進級をお祝いします。デザートは「チョコクレープ」です。