

令和8年 3月 給食だより

加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
2 3年生給食最終日 ごはん 鶏肉のレモンあえ 海藻サラダ 豚汁 牛乳 バニラアイス 831 kcal 33.0 g 31.2 g 2.9 g 米 油 砂糖 ごま じゃが芋 牛乳 じゃが芋 昆布 のり 寒天 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ひんじょうり じゃがいも ねぎ ごぼう 大根 玉ねぎ 人参	3 卒業式 	4 ソフトめん ミートソース ひじきのマリネ ももゼリー 牛乳 857 kcal 36.2 g 22.9 g 3.4 g ソフトめん 油 ハヤシロ 小麦粉 砂糖 ももゼリー 牛乳 豚肉 大豆 トマト チーズ 卵 ひじき マヨネーズ にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ もやし 人参 トマト パセリ じゃがいも きゅうり ヨーン	5 加茂中2年生給食なし ごはん かぼちゃひき肉フライ 茎わかめのきんぴら けんちん汁 牛乳 757 kcal 22.2 g 25.7 g 2.5 g 米 油 砂糖 じゃが芋 牛乳 さつま揚げ 茎わかめ 鶏肉 厚揚げ かぼちゃ 人参 ごぼう 大根 ねぎ じゃがいも きゅうり 人参 ヨーン 玉ねぎ ブロッコリー トマト	6 加茂中2年生給食なし 食パン りんごジャム チーズオムレツ フレンチサラダ ブラウンシチュー 牛乳 830 kcal 34.4 g 27.6 g 3.9 g 食パン 油 砂糖 じゃが芋 ハヤシロ 小麦粉 いちごジャム 牛乳 チーズ 卵 豚肉 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 大豆 じゃがいも きゅうり 人参 ヨーン 玉ねぎ ブロッコリー トマト
9 加茂中2年生給食なし ごはん さばのみぞれ煮 ごま和え さつま汁 牛乳 730 kcal 35.0 g 20.6 g 2.4 g 米 ごま 砂糖 さつま芋 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	10 ごはん ミートボール(2こ) じゃぶつをあさ漬け 高野豆腐の卵とじ 牛乳 815 kcal 36.9 g 25.9 g 3.6 g 米 じゃが芋 砂糖 牛乳 昆布 鶏肉 高野豆腐 卵 きゅうり 人参 じゃがいも 野菜 玉ねぎ 椎茸 たけのこ 枝豆	11 うどん 鶏白だしスープ 五目厚焼き玉子 白菜のピリ辛漬け 牛乳 りんごゼリー 754 kcal 29.1 g 18.4 g 3.7 g うどん 油 砂糖 りんごゼリー 牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 生姜 えのき茸 椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり 白菜 野菜	12 ごはん キャベツメンチカツ カレーおから なめこと大根のみそ汁 牛乳 753 kcal 23.5 g 25.0 g 2.8 g 米 油 砂糖 牛乳 さつま揚げ おから 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 人参 玉ねぎ 枝豆 なめこと 大根 ねぎ	13 食パン いちごジャム トマトミートオムレツ ツナコーンサラダ クラムチャウダー 牛乳 833 kcal 29.5 g 28.1 g 3.6 g 食パン 油 砂糖 じゃが芋 初め いちごジャム 牛乳 卵 じゃがいも あさり バター 大根 きゅうり 人参 ヨーン 玉ねぎ じゃがいも パセリ
16 ごはん マーボー丼の具 のり酢和え 牛乳 いちごムース大福 757 kcal 30.9 g 22.6 g 1.9 g 米 油 砂糖 片栗粉 牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 卵 のり 椎茸 にんにく 生姜 たけのこ 玉ねぎ 人参 たらねぎ ほうれん草 もやし	17 ごはん 鮭チーズフライ アーモンド入りおひたし もずくのみそ汁 牛乳 719 kcal 29.7 g 22.7 g 2.3 g 米 油 アーモンド 砂糖 じゃが芋 牛乳 鮭 チーズ なた豆 豆腐 もずく みそ ブロッコリー じゃがいも 人参 えのき茸 ねぎ	18 中華めん 豆乳坦々麺スープ しゅうまい(2こ) わかめサラダ 牛乳 840 kcal 38.9 g 25.7 g 3.6 g 中華めん 油 ごま 砂糖 しゅうまい 牛乳 豚肉 みそ 豆乳 わかめ 生姜 にんにく きくらげ もやし 玉ねぎ マスタード じゃがいも 人参 ちんげん菜 ねぎ きゅうり ヨーン	19 ごはん 鶏の照り焼き キャベツのみそ炒め 沢煮椀 牛乳 757 kcal 29.8 g 27.5 g 2.9 g 米 油 砂糖 春雨 牛乳 鶏肉 卵 みそ 豚肉 じゃがいも 人参 ねぎ たけのこ ごぼう えのき茸 きぬさや	20 春分の日 
23 3学期給食最終日 ごはん チキンカレー 福神漬け和え お祝いクレープ 牛乳 835 kcal 25.6 g 25.4 g 3.0 g 米 じゃが芋 じゃがいも ハヤシロ ごま 豆乳 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト じゃがいも きゅうり 大根 なす すいか れんこん	主食 主菜 副菜 汁物(副菜) 飲み物 その他 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 黄色の食品 熱や力のもとになるもの 赤色の食品 体をつくるもの 緑色の食品 体の調子を整えるもの	3月の予定 2日(月) 3年生給食最終日 3日(火) 卒業式 給食なし 23日(月) 3学期給食最終日		

給食レシピ



沢煮椀(4人分)

豚肉100g・酒小さじ2・塩小さじ1/2・かまぼこ40g
 たけのこ水煮40g・ごぼう30g・にんじん40g・
 えのき茸40g・春雨30g・絹さや2こ・水700mL
 だしパック1こ・みりん小さじ1・しょうゆ大さじ1と1/3

- ①春雨はぬるま湯で戻し食べやすい長さに切る。材料はすべてせん切りにする。豚肉には酒と塩をもみこんで下味をつける。
- ②鍋に水を入れて沸かし、だしをとる。
- ③硬いものから順に煮る。アクがでたらすくう。最後にみりん・しょうゆ・絹さやを入れたらできあがり。

★お好みでこしょう・塩を加えて味をととのえてください。

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。