



令和8年

3月

枚方市中学校給食献立表

枚方市教育委員会
枚方市学校給食会

月	火	水	木	金
2 ①豚肉のケチャップ炒め ②ジャーマンポテト ③いんげん豆のクリームスープ ■ご飯 ■牛乳	3 ①いわしの生姜煮 ②野菜炒め ③菜の花のからし和え ④ちらし寿司の具 ⑤三色団子 ■ご飯 ■牛乳	4 ①焼きとり ②ボイル野菜 ③チゲン菜とビーフの炒め物 ④豆乳みそ汁 ■ご飯 ■牛乳	5 ①鰯のねぎダレ ②キャベツのおかか炒め ③小松菜のオイスターソース炒め ④肉じゃが ■ご飯 ■牛乳	6 ①ヒレカツ ②チンゲン菜の炒め物 ③ビーフカレー(米粉) ■ご飯 ■牛乳
 エネルギー 842kcal ○たんぱく質 33.5g ○脂質 27.8%	 エネルギー 844kcal ○たんぱく質 33.0g ○脂質 23.4%	 エネルギー 806kcal ○たんぱく質 39.6g ○脂質 25.0%	 エネルギー 795kcal ○たんぱく質 35.7g ○脂質 24.7%	 エネルギー 843kcal ○たんぱく質 33.3g ○脂質 26.3%
9 ①鯛の塩焼き ②揚げじゃがいものねぎだれ ③小松菜とツナの炒め物 ④お祝いすまし ⑤ごま塩 ■赤飯 ■牛乳	10 ①ハンバーグ(トマトソース) ②きのこソテー ③カラフルソテー ④ロビ・ケイツ ■食パン ■ジョア(いちご)	11 ①小大豆もやしのナムル ②フルーツポンチ ③マーボー豆腐 ④ミニフィッシュ ■ご飯 ■牛乳	12 ①ちくわの磯辺揚げ ②いかと厚揚げの野菜炒め ③かきたま汁 ■ご飯 ■牛乳	ひな祭り献立 3月3日はひな祭りです。桃の花が咲く季節にあたるため、「桃の節句」と呼ばれています。給食では、酢の味をきかせたらし寿司の具を提供します。ご飯に混ぜて食べてください。 アレルギー対応あり
 エネルギー 790kcal ○たんぱく質 36.2g ○脂質 25.6%	 エネルギー 823kcal ○たんぱく質 44.2g ○脂質 22.2%	 エネルギー 826kcal ○たんぱく質 33.7g ○脂質 25.0%	 エネルギー 801kcal ○たんぱく質 34.8g ○脂質 26.9%	アレルギー対応あり
16 ①白身魚のフライ ②春雨の炒め物 ③中華コーンスープ ■ご飯 ■牛乳	17 ①オムレツ ②ごぼうソテー ③アスパラの炒め物 ④ポークビーンズ ■コッペパン ■牛乳	18 ①焼き魚(ほっけ) ②ひじきの炒め煮 ③れんこんの炒め物 ④関東煮 ■ご飯 ■牛乳	19 ①えびしゅうまい ②キムチピビンパ ③わかめスープ ■ご飯 ■牛乳	アレルギー対応あり 星マークの日はアレルギー対応食があります。 ランチボックスの色を変え、食札を貼って提供します。 ※申込には、申請書と学校生活管理指導表の提出が必要です。
 エネルギー 793kcal ○たんぱく質 29.7g ○脂質 23.7%	 エネルギー 823kcal ○たんぱく質 35.7g ○脂質 29.2%	 エネルギー 807kcal ○たんぱく質 42.9g ○脂質 23.0%	 エネルギー 791kcal ○たんぱく質 34.7g ○脂質 25.4%	アレルギー対応あり
23 ①わかさぎの南蛮漬け ②アスパラのごま和え ③タットリタン ④小松菜の炒め物 ■ご飯 ■牛乳	3月分の予約について ★インターネット予約: 2月1日(日)~2月20日(金) ★マークシート予約(学校へ提出): 2月2日(月)~2月13日(金) ※自動予約(在校時一括予約)を申込みされた方も、事前入金が必要です。 残高を確認の上、入金をお願いします。 入金の期限は、2月20日(金)です。	予約注文はこちらから!⇒ 	就学援助費の受給が決定された皆様 事前入金について、 今月分までは不要ですが、 4月分からは必要となります。 また予約注文は毎月必要ですので、忘れずに行ってください。	

<アレルギー対応献立>

※予約注文には申請が必要です。卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみを使用していません。

2 ①豚肉のケチャップ炒め ②ジャーマンポテト ③いんげん豆の豆乳スープ ■ご飯 ■牛乳	6 ①ヒレカツ(米粉) ②チンゲン菜の炒め物 ③ビーフカレー(米粉) ■ご飯 ■牛乳	10 ①ハンバーグ(トマトソース) ②きのこソテー ③カラフルソテー ④ロビ・ケイツ(豆乳) ■ご飯 ■ジョア(いちご)	12 ①ちくわの磯辺揚げ ②いかと厚揚げの野菜炒め ③玉ねぎのおつゆ ■ご飯 ■牛乳	16 ①ホキのからあげ ②春雨の炒め物 ③中華コーンスープ ■ご飯 ■牛乳
 エネルギー 827kcal ○たんぱく質 33.9g ○脂質 26.7%	 エネルギー 832kcal ○たんぱく質 33.1g ○脂質 24.2%	 エネルギー 781kcal ○たんぱく質 39.7g ○脂質 15.3%	 エネルギー 781kcal ○たんぱく質 33.0g ○脂質 25.1%	 エネルギー 782kcal ○たんぱく質 30.4g ○脂質 23.6%
17 ①ポークウインナー ②ごぼうソテー ③アスパラの炒め物 ④ポークビーンズ ■ご飯 ■牛乳	19 ①おさかなナゲット ②キムチピビンパ ③わかめスープ ■ご飯 ■牛乳	卒業お祝い献立 3月9日は卒業お祝い献立の「赤飯」や「鯛の塩焼き」を提供します。古くから、赤い色には災いを遠ざける力があるとされてきたため、祝いの席では「赤飯」が食べられています。 また、鯛も同じく赤い色をしていること、数十年も長生きする魚であるため、祝いの行事では欠かせない食材です。	卒業される皆様へ (給食費残額の返金について) 給食費の残額は、提出いただいた返金依頼書をもとに、3月末頃に返金予定です。 必ず返金通知書をご提出ください。	

ひな祭りと行事食 3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。



ちらし寿司

彩りが良いちらし寿司は、お祝いにかかせない料理です。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。



はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になっていける貝殻でない形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになりますように」という願いを込めて使われます。



ひなあられ

関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。



ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。



令和8年3月 使用食材一覧・アレルギー情報

2日(月) ご飯・牛乳	3日(火) ご飯・牛乳	4日(水) ご飯・牛乳	5日(木) ご飯・牛乳	6日(金) ご飯・牛乳
①豚肉のケチャップ炒め:豚肉かたロース、玉葱、人参、塩、トマトケチャップ、さとう、ウスター・ソース、こしょう、ひまわり油 ②ジャーマンポテト:カットウインナー、玉葱、人参、じゃかーも、パセリ、塩、こしょう ③いんげん豆の豆乳スープ:ベーコン、玉葱、人参、白いんげん豆、豆ペースト、パセリ、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、とりからスープ	①いんげん豆の生姜煮:いんげん生姜 ②野菜炒め:ボンレスハム、玉葱、たけのこ、人参、キャベツ、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③菜の花のからし和え:ちくわ、菜の花、人参、切干大根、しめじ、ねりからし、うすくち醤油、さとう、削り節 ④ちらし寿司の具:鮭フレーク、高野豆腐、千椎茸、れんこん、人参、さとう、塩、米酢、さとう、こいくち醤油、料理酒、削り節 ⑤三色団子:三色団子	①焼きとり:鶏肉もも、鶏団子、白葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、澱粉、ひまわり油 ②ボイル野菜:緑豆もやし、人参 ③チキン丼:緑豆もやし、人参、玉葱、チキンサイ、ピーフ、こいくち醤油、オイスター・ソース、塩、こしょう、ごま油 ④豆乳みそ汁:うす揚げ、玉葱、冷凍豆腐、えのきたけ、青葱、大豆ペースト、豆乳、みそ、うすくち醤油、削り節 ⑤三色団子:三色団子	①鶏のねぎダレ:さわら、塩、青葱、土生姜、にんにく、さとう、米酢、こいくち醤油、ひまわり油 ②キャベツのおかか炒め:キャベツ、人参、かつおぶし、こいくち醤油、みりん、ひまわり油 ③小松菜のオイスター・ソース炒め:ロースハム、人参、小松菜、切干大根、オイスター・ソース、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④肉じゃが:牛肉、玉葱、人参、じゃかーも、つきこんにやく、むき枝豆、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油	①ヒレカツ:ヒレカツ、揚油 ②チキン丼:チキンサイ、たけのこ、人参、塩、こしょう、うすくち醤油、ひまわり油 ③ピーフカレー(米粉):牛肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、じゃかーも、カレー粉、ウスター・ソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、塩、こしょう、オニオンペースト、米粉、りんごピューレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ、ひまわり油
▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②豚肉 ③乳、鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ②豚肉 ③さば ④さけ、さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉、ごま ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④牛肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①小麦、豚肉 ③りんご、牛肉、鶏肉
9日(月) 赤飯・牛乳	10日(火) 食パン・ショア(いちご)	11日(水) ご飯・牛乳	12日(木) ご飯・牛乳	
①鰯の真鰯塩 ②揚げじゃかーものねぎだれ:じゃかーも、揚油、青葱、さとう、こいくち醤油、みりん ③小松菜とツナの炒め物:ツナフレーク、小松菜、ホールコーン、キャベツ、人参、緑豆春雨、塩、こしょう、うすくち醤油、ひまわり油 ④お祝いすまし:かまぼこ(祝)、かまぼこ(桜)、人参、玉葱、冷凍豆腐、三葉、うすくち醤油、こいくち醤油、塩、削り節、出し昆布 ⑤ごま塩:ごま塩 ■赤飯:赤飯、ひまわり油	①ハンバーグ(トマトソース):チキンハンバーグ、玉葱、ダイストマト缶、トマトケチャップ、ウスター・ソース、さとう、ひまわり油 ②きのこソテー:しめじ、エリンギ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、オリーブ油 ③カラフルフレーク:ボンレスハム、人参、ホールコーン、むき枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ④ロビ・ケイド:鮭、玉葱、人参、マッシュルーム、じゃかーも、ディル、牛乳、生クリーム、とりからスープ、塩、こしょう、米粉、ひまわり油	①小豆豆もやしのナムル:ボンレスハム、小豆豆もやし、人参、チキンサイ、ごま、さとう、こいくち醤油、塩、ごま油 ②フルーツポンチ:梨の缶詰、りんご缶、三色ゼリー ③マーボー豆腐:豚ミンチ肉、冷凍豆腐、土生姜、にんにく、人参、玉葱、青葱、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、みそ、豆板醤、とりからスープ、塩、こしょう、ひまわり油、澱粉 ④ミニフィッシュ:ミニフィッシュ	①ちくわの磯辺揚げ:ちくわ、あおさ粉、米粉、塩、揚油 ②いかと厚揚げの野菜炒め:豚肉、いか、一口厚揚げ、人参、玉葱、たけのこ、しめじ、チキンサイ、こいくち醤油、さとう、澱粉、とりからスープ、塩、こしょう、ひまわり油 ③かきたま汁:糸かまぼこ、人参、玉葱、卵、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、澱粉、削り節	
▼アレルギー情報▼ ④さば、大豆 ⑤ごま	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉、大豆 ④乳、さけ、鶏肉 ■食パン:小麦、乳 ■ショア(いちご):乳	▼アレルギー情報▼ ①豚肉、大豆、ごま ②りんご ③鶏肉、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ②いか、鶏肉、豚肉、大豆 ③卵、さば	
16日(月) ご飯・牛乳	17日(火) コッペパン・牛乳	18日(水) ご飯・牛乳	19日(木) ご飯・牛乳	
①白身魚のフライ:メルルーサフライ、揚油、小袋ソース ②春雨の炒め物:焼豚、人参、緑豆春雨、小松菜、塩、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ③中華コーンスープ:玉葱、クリームコーン、ホールコーン、青葱、塩、こしょう、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ、澱粉、ひまわり油、ごま油 ④お祝いすまし:かまぼこ(祝)、かまぼこ(桜)、人参、玉葱、冷凍豆腐、三葉、うすくち醤油、こいくち醤油、塩、削り節、出し昆布 ⑤ごま塩:ごま塩 ■赤飯:赤飯、ひまわり油	①オムレツ:オムレツ ②ごぼうソテー:ごぼう、人参、ツナフレーク、ごま、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③アスパラの炒め物:ベーコン、人参、キャベツ、グリーンアスパラガス、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④ポークピーンズ:豚肉、白いんげん豆、玉葱、人参、じゃかーも、むき枝豆、こいくち醤油、さとう、みりん、とりからスープ、コチュジャン、ひまわり油 ⑤小松菜の炒め物:焼豚、人参、小松菜、切干大根、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油	①焼き魚(ほっけ):ほっけ ②ひじきの炒め煮:うす揚げ、ひじき、人参、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、削り節 ③れんこんの炒め物:ボンレスハム、人参、れんこん、エリンギ、塩、こしょう、さとう、うすくち醤油、ひまわり油 ④鶏東煮:鶏肉もも、人参、一口厚揚げ、一口ごぼう天、じゃかーも、ちくわ、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、削り節	①えびしゅうまい:えびしゅうまい、さとう、米酢、こいくち醤油 ②キムチピーナ:豚肉かたロース、白菜キムチ、小豆豆もやし、人参、切干大根、青葱、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ③わかめスープ:焼豚、玉葱、冷凍豆腐、緑豆春雨、わかめ、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ、塩、こしょう	
▼アレルギー情報▼ ①小麦、大豆 ②豚肉 ③鶏肉、豚肉、ごま	▼アレルギー情報▼ ①卵 ②ごま ③豚肉 ④鶏肉、豚肉 ■コッペパン:小麦、乳	▼アレルギー情報▼ ②さば、大豆 ③豚肉 ④さば、鶏肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①えび、小麦、豚肉 ②豚肉、大豆 ③鶏肉、豚肉、大豆	
23日(月) ご飯・牛乳	<p>わかさぎ</p> <p>わかさぎの旬は、冬から春にかけてです。わかさぎは栄養価が高く、カルシウムやカリウム、鉄分、亜鉛などが豊富に含まれています。</p> <p>わかさぎにはウロコがほとんどなく骨もやわらかいで、丸ごと調理することができます。</p> 			

春を告げる旬の食材

菜の花 (3日)

菜の花は緑黄色野菜の一種で、栄養価の高い野菜です。ビタミンやミネラル、食物せんいが豊富に含まれていて、生活習慣病予防の効果や美肌効果が期待できます。また、アブラナ科の野菜にだけ含まれているイソチオシアネートはがん予防に効果があると言われています。



アスパラガス(17日、23日)

春から初夏に旬を迎えるアスパラガスは、鮮やかな緑色が食卓に彩りを添えてくれる緑黄色野菜です。疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種「アスパラギン酸」という栄養素が含まれています。



アレルギー対応献立

2日(月) ご飯・牛乳	6日(金) ご飯・牛乳	10日(火) ご飯・ショア(いちご)	12日(木) ご飯・牛乳	16日(月) ご飯・牛乳
①豚肉のケチャップ炒め:豚肉かたロース、玉葱、人参、塩、トマトケチャップ、さとう、ウスター・ソース、こしょう、ひまわり油 ②ジャーマンポテト:カットウインナー、玉葱、人参、じゃかーも、パセリ、塩、こしょう ③いんげん豆の豆乳スープ:ベーコン、玉葱、人参、白いんげん豆、豆乳ペースト、パセリ、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、とりからスープ ④さば、ごま ③鶏肉、大豆 ④豚肉	①ヒレカツ(米粉):ヒレカツ(米粉)、揚油 ②チキン丼の炒め物:ツナフレーク、チキンサイ、たけのこ、人参、塩、こしょう、うすくち醤油、ひまわり油 ③ピーフカレー(米粉):牛肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、じゃかーも、カレー粉、ウスター・ソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、塩、こしょう、オニオンペースト、米粉、りんごピューレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ、ひまわり油	①ハンバーグ(トマトソース):チキンハンバーグ、玉葱、ダイストマト缶、トマトケチャップ、ウスター・ソース、さとう、ひまわり油 ②きのこソテー:しめじ、エリンギ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、オリーブ油 ③カラフルフレーク:ボンレスハム、人参、ホールコーン、むき枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ④ロビ・ケイド(豆乳):鮭、玉葱、人参、マッシュルーム、じゃかーも、ディル、豆乳、とりからスープ、塩、こしょう、米粉、ひまわり油	①ちくわの磯辺揚げ:ちくわ、あおさ粉、米粉、塩、揚油 ②いかと厚揚げの野菜炒め:豚肉、いか、一口厚揚げ、人参、玉葱、たけのこ、しめじ、チキンサイ、こいくち醤油、さとう、澱粉、とりからスープ、塩、こしょう、ひまわり油 ③玉ねぎのおつゆ:糸かまぼこ、人参、玉葱、青葱、緑豆春雨、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節	①ホキのからあげ:ホキ、塩、こしょう、澱粉、揚油、小袋ソース ②春雨の炒め物:焼豚、人参、緑豆春雨、小松菜、塩、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ③中華コーンスープ:玉葱、クリームコーン、ホールコーン、青葱、塩、こしょう、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ、澱粉、ひまわり油、ごま油
▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②豚肉 ③鶏肉、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③りんご、牛肉、鶏肉 ■コッペパン:小麦、乳	▼アレルギー情報▼ ②さば、鶏肉、大豆 ③さば、鶏肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ②いか、鶏肉、豚肉、大豆 ③さば	▼アレルギー情報▼ ②豚肉 ③鶏肉、豚肉、ごま
17日(火) ご飯・牛乳	19日(木) ご飯・牛乳	<p>◆アレルギー情報は、特定原材料28品目の使用の有無を記載しています。</p> <p>(しょゆ)には、原材料に大豆・小麦が含まれていますが、これについては記載していません)。</p> <p>◆揚油はなたね油を使用しています。</p> <p>◆ちりめんじやこ等の小魚や魚、わかめ、ひじきなどの海藻類は、えび・かにに混ざる漁法で採取しています。</p> <p>◆23日の「わかさぎ」には、魚卵が入っている場合があります。</p> <p>加工食品、調味料等の原材料、同一施設内で生産している食品を確認したい方には、「食品の配合割合一覧表」を用意しています。</p> <p>(ホームページからダウンロード可)。</p> <p>配合割合一覧表はこちらから! ⇒ </p>		

給食の献立例



牛乳・乳製品



主菜



果物



汁物



中学生に必要な食事とは?

中学生の時期は、一生にわたる体の基礎を作るためにも、必要な栄養をきちんととることが重要です。

1日3食のそれぞれの食事で、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。

