中学校給食予定献立表

令和8年（2026年）3月（C献立）

義務教育学校（後期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ

（6843）-9101　学校給食課

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞

○小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群

◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
◆3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
3月2日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	牛どん		牛肉	40	1
		●	糸こんにゃく	30	5
			人参	15	3
			玉ねぎ	65	4
			青ねぎ	10	3
			しょうが	0.5	4
		●	酒	1.5	
			砂糖	4	5
		●	濃口しょうゆ	7	
			なたね油	0.2	6
	（揚）竹輪のいそべ揚げ	●	竹輪	25	1
			青さ粉	0.05	2
		○	小麦粉	6.5	5
			なたね油	5	6
	キャベツのあま酢和え	●	ささみ（レトルト）	10	1
			人参	10	3
			キャベツ	25	4
			もやし	10	4
			砂糖	1.5	5
		●	酢	2	
		●	濃口しょうゆ	2	
	ブロッコリーとコーンのソテー		ブロッコリー	30	3
			とうもろこし	5	4
		●	濃口しょうゆ	0.9	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.1	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	789	29.8	25.5	2.3	314	85	2.2	292	0.31	0.52	40	5.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
3月3日（火）ひな祭りメニュー	いろどりごはん		米	100	5
		▲	いろどりごはんの素	4.6	
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	かき玉汁	○	卵	20	1
		●	豆腐	15	1
			人参	8	3
			えのきたけ	15	4
			みつば	3	3
		●	削り節	2	
		●	出し昆布	0.5	
		●	みりん	0.5	
		●	薄口しょうゆ	4	
			塩	0.2	
		●	でん粉	1	5
	（焼）鶏肉の照り焼き		鶏肉	2切	1
			なたね油	0.2	6
		●	酒	0.8	
		●	みりん	0.8	
			砂糖	2.3	5
		●	濃口しょうゆ	3.5	
		●	でん粉	0.3	5
	米粉ももタルト	▲	米粉ももタルト	1個	5
	菜の花の和え物	●	ハム	10	1
			菜の花	5	3
			白菜	15	4
			人参	5	3
			とうもろこし	5	4
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	2	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	842	33.4	27.3	3.8	363	87	6.8	309	0.38	0.60	47	4.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
3月4日（水）	コッペパン	●	コッペパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ミネストローネ		豚肉	10	1
			じゃがいも	25	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	25	4
			パセリ	0.01	3
		●	ポークスープ	5	
			トマトジュース	30	3
		●	トマトソース	10	
			砂糖	0.2	5
		●	濃口しょうゆ	1.6	
			塩	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたね油	0.2	6
	（揚）あじフライ	▲	あじフライ	1個	1
			なたね油	7.5	6
	きのこスパゲティ	▲	ショルダーベーコン	5	1
		●	スパゲティ	9	5
			玉ねぎ	15	4
			エリンギ	10	4
			しめじ	10	4
			にんにく	0.05	4
			とうがらし	0.01	
		●	濃口しょうゆ	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.2	6
	チョコレートクリーム	●	チョコレートクリーム	1袋	6
	大根のサラダ		大根	25	4
			人参	5	3
		●	イタリアンドレッシング	4	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	810	33.1	30.9	3.3	384	90	2.1	190	0.48	0.57	17	8.2

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
3月5日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	タッカルビ		鶏肉	40	1
		▲	トッポギ	20	5
			人参	15	3
			玉ねぎ	40	4
			キャベツ	45	4
			白ねぎ	10	4
		●	コチジャン	2.5	
			砂糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	6	
			なたね油	0.2	6
		●	でん粉	1	5
	野菜しゅうまい	▲	野菜しゅうまい	2個	1
	もやしのナムル	▲	焼き豚	20	1
			もやし	20	4
			人参	10	3
			小松菜	10	3
			白すりごま	1.25	6
			砂糖	0.6	5
		●	濃口しょうゆ	1.8	
			塩	0.15	
		●	ごま油	0.8	6
	れんこんのソテー	●	れんこん（水煮）	30	4
			人参	5	3
		●	みりん	0.9	
			砂糖	0.9	5
		●	濃口しょうゆ	1.6	
			なたね油	0.1	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	848	31.0	22.8	2.9	324	96	2.2	339	0.61	0.51	39	5.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
3月6日（金）卒業お祝いメニュー	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	のっぺい汁	●	うす揚げ	5	1
		▲	梅型かまぼこ	5	1
			里いも	15	5
			人参	10	3
			ごぼう	10	4
			大根	10	4
			しめじ	3	4
			青ねぎ	3	3
		●	削り節	2	
		●	出し昆布	0.5	
		●	みりん	0.5	
		●	薄口しょうゆ	2.5	
			塩	0.4	
		●	でん粉	1.2	5
	（揚）鶏肉の塩こうじから揚げ		鶏肉	60	1
		▲	塩こうじ	3.6	
		●	でん粉	10	5
			なたね油	6	6
	焼きビーフン		豚肉	8	1
		●	ビーフン	10	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	15	4
			にら	5	3
			干ししいたけ	0.5	4
		●	オイスターソース	1.5	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.5	6
	紅白大福	▲	紅白大福	1袋	5
	ほうれん草とツナの和え物	●	まぐろ（レトルト）	3	1
			ほうれん草	20	3
			人参	7	3
		●	みりん	0.6	
		●	濃口しょうゆ	1.3	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	860	30.6	26.3	2.2	310	111	2.4	384	0.38	0.54	18	4.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
3月9日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ハヤシライス		牛肉	20	1
			人参	20	3
			玉ねぎ	60	4
			マッシュルーム	10	4
			にんにく	0.1	4
		▲	ハヤシルウ	16	5
		●	トマトケチャップ	2	
		●	ウスターソース	0.5	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	（揚）とんかつ	▲	とんかつ	2個	1
			なたね油	9	6
	もやしとハムのサラダ	●	ハム	10	1
			もやし	40	4
			人参	10	3
			砂糖	2	5
		●	酢	2.7	
		●	濃口しょうゆ	2.7	
	フルーツ杏仁豆腐	▲	杏仁豆腐	20	5
		●	黄桃（缶）	20	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	864	29.8	29.1	2.8	265	77	2.1	298	0.77	0.54	12	3.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
3月10日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	卵入りコーンスープ		鶏肉	10	1
		○	卵	20	1
			人参	5	3
			玉ねぎ	15	4
			とうもろこし	5	4
			とうもろこしペースト	8	4
		●	チキンスープ	10	
		●	濃口しょうゆ	1.6	
			塩	0.6	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.2	6
		●	でん粉	1	5
	（焼）さばのみりんしょうゆづけ	▲	さばのみりんしょうゆづけ	1切	1
			なたね油	0.2	6
	チンゲン菜と竹輪の炒め物	●	竹輪	10	1
			チンゲン菜	25	3
			人参	8	3
			玉ねぎ	15	4
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.1	6
	きんぴらごぼう		ごぼう	30	4
			人参	6	3
		●	みりん	0.5	
			砂糖	1.2	5
		●	濃口しょうゆ	2.3	
			なたね油	0.1	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	797	31.7	28.1	2.3	300	96	2.3	315	0.34	0.75	12	3.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
3月11日（水）防災メニュー	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豚汁		豚肉	15	1
		●	つきこんにゃく	10	5
			じゃがいも	25	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	20	4
			青ねぎ	3	3
		●	削り節	2	
		●	出し昆布	0.5	
		●	赤みそ	5	1
		●	白みそ	3.5	1
			なたね油	0.2	6
	（焼）ハンバーグのケチャップかけ	▲	ハンバーグ	1個	1
			なたね油	0.2	6
		●	トマトケチャップ	6	
	すりおろしりんごゼリー	▲	すりおろしりんごゼリー（大）	1個	5
	保存食で栄養満点サラダ	●	まぐろ（レトルト）	8	1
			切干大根	3	4
			とうもろこし	5	4
			ひじき	1	2
			白すりごま	1.5	6
			砂糖	0.7	5
		●	酢	0.8	
		●	濃口しょうゆ	1	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	6	6
	ゆかりふりかけ	●	ゆかりふりかけ（小袋）	1袋	3

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	822	26.4	24.9	2.3	324	106	9.8	174	0.47	0.47	34	7.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
3月12日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	中華豆腐		鶏肉	20	1
		●	豆腐	40	1
			人参	20	3
			玉ねぎ	50	4
			白菜	20	4
		●	たけのこ（水煮）	15	4
			青ねぎ	5	3
			干ししいたけ	0.4	4
		●	オイスターソース	1.5	
		●	酒	1	
		●	濃口しょうゆ	1.5	
			塩	0.7	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.2	6
		●	でん粉	2	5
	（揚）お魚フライ	▲	お魚フライ	1個	1
			なたね油	9	6
	春雨サラダ	▲	焼き豚	10	1
		●	春雨	6	5
			きゅうり	8	4
			人参	10	3
		●	中華ドレッシング	7	6
	小松菜の炒め物		豚肉	10	1
			小松菜	20	3
			人参	5	3
			玉ねぎ	5	4
		●	濃口しょうゆ	1	
			塩	0.15	
			なたね油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	835	29.9	25.7	2.5	429	81	5.2	417	0.44	0.52	29	4.5

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
3月16日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ポークビーンズ		豚肉	20	1
		●	大豆（レトルト）	15	1
			じゃがいも	55	5
			人参	20	3
			玉ねぎ	55	4
		●	ポークスープ	5	
		●	トマトピューレ	11	
		●	トマトケチャップ	11	
			砂糖	0.3	5
		●	ウスターソース	2	
			塩	0.4	
			こしょう	0.025	
			なたね油	0.2	6
	千草焼き（卵入り）	▲	千草焼き	1個	1
	ブロッコリーとツナのサラダ	●	まぐろ（レトルト）	8	1
			ブロッコリー	35	3
			人参	10	3
		▲	和風ドレッシング	7	6
	ほうれん草のソテー	▲	ショルダーベーコン	5	1
			ほうれん草	25	3
			人参	5	3
			玉ねぎ	10	4
		●	濃口しょうゆ	0.8	
			塩	0.15	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.1	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	753	30.0	20.6	2.3	316	118	3.5	536	0.57	0.65	55	11.4

中学校給食予定献立表

令和8年（2026年）3月（C献立）

義務教育学校（後期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ

（6843）-9101　学校給食課

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞

○小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群

◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
◆3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
3月17日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	肉団子の中華スープ	▲	肉団子（フライ済み）	30	1
			人参	5	3
			玉ねぎ	25	4
			大根	10	4
			青ねぎ	3	3
		●	中華だし	2	
		●	薄口しょうゆ	1.3	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
	（焼）鶏肉の黒こしょう焼き		鶏肉	2切	1
		●	酒	0.25	
			塩	0.3	
			あらびき黒こしょう	0.15	
			なたね油	0.2	6
	キャベツのソテー		豚肉	10	1
			キャベツ	25	4
			人参	6	3
			玉ねぎ	15	4
		●	薄口しょうゆ	1.2	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	豆苗ともやしのおひたし	●	うす揚げ	5	1
			豆苗	8	3
			もやし	15	4
			白菜	15	4
		●	削り節	0.5	
		●	みりん	0.5	
		●	薄口しょうゆ	2.4	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	751	33.4	24.7	2.3	352	95	4.1	214	0.42	0.54	27	3.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
3月18日（水）	コッペパン	●	コッペパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	白いんげん豆のポタージュ	▲	ショルダーベーコン	10	1
			じゃがいも	20	5
			人参	20	3
			玉ねぎ	30	4
			白いんげん豆	10	1
			白いんげん豆ペースト	10	1
		●	ポークスープ	5	
		○	牛乳	20	2
		●	バター（調理用）	1	6
			塩	0.7	
			こしょう	0.025	
			なたね油	0.2	6
			米粉	1.5	5
	（揚）白身魚フライ	▲	白身魚フライ	1個	1
			なたね油	9	6
	ひきわり大豆のケチャップ炒め		豚ひき肉	10	1
		●	ひきわり大豆	12	1
			人参	12	3
			玉ねぎ	20	4
		●	トマトケチャップ	6	
		●	トマトソース	6	
		●	ウスターソース	1.4	
			塩	0.1	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.2	6
			米粉	0.35	5
	わかめのサラダ	●	ささみ（レトルト）	12	1
			人参	10	3
			とうもろこし	8	4
		●	わかめ	0.4	2
			砂糖	1.4	5
		●	酢	1.9	
		●	濃口しょうゆ	1.9	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	831	37.8	29.1	3.9	373	104	2.3	406	0.48	0.59	15	9.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
3月19日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豚肉のマスタード炒め		豚肉	30	1
			人参	25	3
			玉ねぎ	40	4
			キャベツ	45	4
			エリンギ	20	4
			さやいんげん	10	3
		▲	つぶ入りマスタード	2.5	
		●	カレー粉	0.03	
		●	酒	1.5	
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	4	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	3	6
			なたね油	0.2	6
	（揚）豆腐ナゲット	▲	豆腐ナゲット	2個	1
			なたね油	4	6
	白菜のゆず風味和え	●	ハム	10	1
			白菜	40	4
			人参	5	3
			ゆず果汁	1.3	4
		●	削り節	0.1	
		●	みりん	1.3	
		●	薄口しょうゆ	1.9	
	ちりめんじゃこと小松菜の炒め物	▲	ちりめんじゃこ	3	2
			小松菜	20	3
			人参	7	3
			玉ねぎ	10	4
			砂糖	0.5	5
		●	濃口しょうゆ	1.7	
			なたね油	0.1	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	782	27.2	28.0	2.4	356	92	2.5	433	0.64	0.53	44	5.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
3月23日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	オニオンスープ		鶏肉	10	1
			じゃがいも	20	5
			人参	5	3
			玉ねぎ	30	4
			パセリ	0.01	3
		●	コンソメ	1.7	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	（揚）キャベツミンチカツ	▲	キャベツミンチカツ	1個	1
			なたね油	9	6
	チンゲン菜とウインナーの炒め物	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	10	1
			チンゲン菜	25	3
			人参	10	3
			もやし	10	4
			エリンギ	5	4
		●	濃口しょうゆ	1.2	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.1	6
	大根とツナのサラダ	●	まぐろ（レトルト）	8	1
			大根	25	4
			人参	8	3
			砂糖	0.6	5
		●	酢	0.6	
		●	薄口しょうゆ	0.6	
			塩	0.15	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.3	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	795	23.6	27.2	2.6	291	80	2.1	291	0.40	0.46	26	5.5

３月３日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

はまぐりのお吸い物

ちらしずし

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

月刊：「学校給食」