

令和8年3月

学校給食献立表
中学校

高石市
学校教育委員会

3月2日	月	3月3日	火	3月4日	水	3月5日	木	3月6日	金	3月9日	月	3月10日	火	3月11日	水	3月12日	木	3月16日	月	3月17日	火
こっぺパン 牛乳 ミンチカツ 大豆のチリコンカン		ごはん 牛乳 混ぜたら五目ごはん 赤魚の醤油だれかけ 桜のすまし汁		りんごパン 牛乳 塩ラーメン ごぼうサラダ●		大根ご飯 アシドミルク 根菜つくねの甘辛がらめ 白菜のみそ汁		こっぺパン 牛乳 カレー肉じゃが 大根のみそ汁		こっぺパン 牛乳 チキンチキンごぼう● 五目スープ		ごはん ジョア(プレーン) 鯖の生姜煮 田舎汁		こっぺパン 牛乳 ポークチャップ キャロットポタージュ		ごはん 牛乳 中華丼 豆腐わかめスープ		こっぺパン 牛乳 アジフライ● ポトフ		麦ごはん● 牛乳 カレーライス 豆腐のサラダ 玉ねぎドレッシング	
食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
こっぺパン	黄	ごはん	黄	りんごパン	黄	鶏肉 酒	赤	こっぺパン	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん 押麦	黄
牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	うすあげ にんじん	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	ジョアプレーン	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤
ミンチカツ なたね油	赤 黄	干しいだけ れんこん にんじん	緑 緑 緑	中華そば 豚肉 にんじん	黄 赤 緑	大根 大根葉 淡口しょうゆ	黄 赤 緑	豚肉 じゃがいも にんじん	赤 黄 緑	粉付鶏肉 ごぼう 片栗粉	黄 赤 緑	さば 土しょうが 濃口しょうゆ	赤 緑 黄	豚肉 酒 サラダ油	赤 黄 黄	豚肉 酒 白さい	赤 黄 黄	アジフライ なたね油 ウスターソース	赤 黄 緑	豚肉 サラダ油 じゃがいも 玉ねぎ	赤 黄 黄
大豆 鶏肉 うずら卵 じゃがいも 玉ねぎ にんじん にんにく サラダ油	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	枝豆 高野豆腐 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だしパック	緑 赤 赤 赤 赤 赤 赤	みりん α化米 だしパック α化もち米	赤 黄 黄 黄	みりん 三温糖 酒 濃口しょうゆ カレー粉 サラダ油 三温糖 だしパック	赤 黄 黄 黄	みりん 三温糖 酒 濃口しょうゆ カレー粉 サラダ油 三温糖 だしパック	赤 黄 黄 黄	みりん 三温糖 酒 濃口しょうゆ カレー粉 サラダ油 三温糖 だしパック	赤 黄 黄 黄	みりん 三温糖 酒 濃口しょうゆ カレー粉 サラダ油 三温糖 だしパック	赤 黄 黄 黄	みりん 三温糖 酒 濃口しょうゆ カレー粉 サラダ油 三温糖 だしパック	赤 黄 黄 黄	みりん 三温糖 酒 濃口しょうゆ カレー粉 サラダ油 三温糖 だしパック	赤 黄 黄 黄	みりん 三温糖 酒 濃口しょうゆ カレー粉 サラダ油 三温糖 だしパック	赤 黄 黄 黄	みりん 三温糖 酒 濃口しょうゆ カレー粉 サラダ油 三温糖 だしパック	赤 黄 黄 黄
トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース チキンフィオン デミグラスソース 赤ワイン	緑 緑 赤 赤 赤 赤 赤	赤魚の一夜干し 酒 みりん 淡口しょうゆ 土しょうが 三温糖	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	ごぼう ベーコン にんじん 濃口しょうゆ フレンチドレッシング	赤 赤 赤 赤 赤	白さい 豆腐 うすあげ にんじん 青ねぎ だしパック みそ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	白さい 豆腐 うすあげ にんじん 青ねぎ だしパック みそ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	白さい 豆腐 うすあげ にんじん 青ねぎ だしパック みそ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	白さい 豆腐 うすあげ にんじん 青ねぎ だしパック みそ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	白さい 豆腐 うすあげ にんじん 青ねぎ だしパック みそ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	白さい 豆腐 うすあげ にんじん 青ねぎ だしパック みそ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	白さい 豆腐 うすあげ にんじん 青ねぎ だしパック みそ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	白さい 豆腐 うすあげ にんじん 青ねぎ だしパック みそ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
●の付いた献立は、かみかみ献立です。																					
※ 悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。																					
赤 → 血や肉や骨のもとになるもの 黄 → カや熱のもとになるもの 緑 → 体の調子をととのえるもの															平均エネルギー量：750kcal						

3月18日	水	3月19日	木	3月23日	月
ミニパン 牛乳 ミートスパゲティ 豆苗と切り干し大根の炒め物●		ごはん 牛乳 小松菜とひじきのさっぱり炒め 豚汁 味付けのり		こっぺパン アシドミルク タンドリーチキン コンソメスープ	
食品名	色	食品名	色	食品名	色
ミニパン	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄
牛乳	赤	牛乳	赤	アシドミルク	赤
スパゲティ 豚肉 にんじん 玉ねぎ しめじ ドライパセリ	黄 赤 緑 緑 赤 赤	鶏肉 ★小松菜 にんじん ひじき サラダ油 濃口しょうゆ	赤 緑 緑 赤 黄 赤	鶏肉 カレー粉 赤ワイン 土しょうが にんにく みそ	赤 赤 赤 赤 赤 赤
赤ワイン チキンフィオン デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ サラダ油	赤 赤 赤 赤 赤 赤	みりん 三温糖 酒 豚肉 酒	赤 黄 黄 赤 赤	トマトケチャップ キャベツ ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん チキンフィオン 淡口しょうゆ ドライパセリ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
切り干し大根 ★豆苗 えのきだけ ちりめん にんにく チキンフィオン 淡口しょうゆ かつおぶし	緑 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	味付けのり	赤		
今月の地産地消 大阪でとれた作物には★をつけています。 ・小松菜 ・みつば ・豆苗 ・たけのこ					

＜3月の給食で使用する加工食品の原材料をお知らせします＞	
食品名	原材料(アレルギー28品目等)
パン	小麦・乳
りんごパン	小麦・乳・りんご
ベーコン・ウイナー	豚肉
根菜入りミニつくね	鶏肉・豚肉・大豆
ミンチカツ	豚肉・鶏肉・大豆・小麦
中華そば・スパゲティ	小麦
ジョア・アシドミルク	乳
生クリーム	乳・大豆
豆腐・うすあげ	大豆
高野豆腐・みそ	
豆乳	
玉ねぎドレッシング	大豆・醤油小麦
チキンフィオン	鶏肉・豚肉
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
オイスターソース	魚介エキス(ホタテ、魚醤)・魚介類(カキ)
塩ラーメンスープ	豚肉・鶏肉・ごま油・醤油小麦・醤油大豆
ツナ油漬け	魚(きはだまぐろ)
かつおぶし	魚(かつお)
ちらしかまぼこ	魚(すけそうだら)
アジフライ	魚(あじ)・小麦
味付けのり	醤油大豆・醤油小麦・魚醤(いわし) 魚エキス(かつお)

※粉付鶏肉の「粉」は片栗粉を使用しています

食事の時に

気持ちを込めていえたかな？

感謝を忘れずに
あいさつしよう！



「いただきます」
わたしたちの食事は、自然の恵みから成り立っています。生き物の命を食べていることを忘れなように、食前に感謝の気持ちをいいあらわします。

「ごちそうさま」
米や野菜をつくってくれる人、牛を育ててくれる人、魚をとってくれる人、食材を集めたり、料理したりしてくれた人に感謝を込めています。

低アレルギー献立について

パン・ごはん・飲用牛乳(乳飲料含む)を除いた給食の調理に卵、牛乳・乳製品、小麦・小麦製品、えび、かに、そば、落花生、くるみ(特定原材料8品目)を使用しない献立を「**低アレルギー献立**」とし、できるだけ多くの子どもが同じ給食を食べられるように取り組んでいます。

低アレルギー献立には、日付に色を塗り、横にアを付けています。



3月19日 東羽衣小学校の児童が考えた

「小松菜とひじきのさっぱり炒め」が登場！

今年、高石市すべての小学校で「給食で食べたいおいしいおかずコンテスト」を夏休みの宿題として行いました。

テーマ：「強い骨作りに役立つおかずを考えよう」

カルシウムの多い食材：小松菜、ひじき

おすすめポイント：
「お酢が入っているのでさっぱりとしています。」
おいしく食べて強い骨を作しましょう♪

