

[ 3月 献立表 ]

2026年 3月

日野市立三沢中学校

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
牛乳 ご飯 東光寺沢庵 魚のねぎソース 五目きんぴら 味噌汁	牛乳 手巻五目寿司 エビの天ぷら 竹輪の磯辺揚 すまし汁 果物(苺)	牛乳 レモントースト ハンガリアシチュー キャベツサラダ シナモンアーモンド	牛乳 カレーうどん スイートポテト春巻 野菜のレモン醤油	牛乳 バラ天井 のり酢和え 卵わかめスープ
エネルギー - 750 kcal たんぱく質 35.6 g	エネルギー - 750 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー - 773 kcal たんぱく質 29.8 g	エネルギー - 845 kcal たんぱく質 27.5 g	エネルギー - 750 kcal たんぱく質 26.7 g
9日	10日	11日	12日	13日
牛乳 トマトとれんこんの彩ガパオライス スパイシービーンズ 豆腐のスープ	牛乳 ご飯 魚の葱味噌焼 茎わかめと油揚げの炒め煮 すいとん汁	牛乳 わかめご飯 揚げトマ餃子 豚汁 果物(デコポン)	りんごジュース カレードッグパン サラダ コーンチャウダー	牛乳 みそラーメン じゃが芋餅 果物(せとか)
エネルギー - 787 kcal たんぱく質 33.3 g	エネルギー - 750 kcal たんぱく質 33.2 g	エネルギー - 780 kcal たんぱく質 28.4 g	エネルギー - 750 kcal たんぱく質 24.1 g	エネルギー - 750 kcal たんぱく質 29.9 g
16日	17日	18日	19日	20日
牛乳 カレーライス ナッツサラダ サイダーポンチ	ジョア 赤飯 味噌カツ 野菜の南蛮漬 すまし汁 ミルクジェラート	牛乳 ご飯 八宝豆腐 ししゃも唐揚 ナムル	<b>卒業式</b>	<b>春分の日</b>
エネルギー - 855 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー - 806 kcal たんぱく質 38.8 g	エネルギー - 815 kcal たんぱく質 39.7 g		
23日				
牛乳 ご飯 えびコロッケ ごまあえ もずく入りかきたま汁				
エネルギー - 841 kcal たんぱく質 31.3 g				

