

令和8年

3月献立表

石神井東中学校

実施日		☆印は3年生のリクエスト献立です。	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜	献 立 名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	ご飯 牛乳 お好みバーグ 磯香和え 五目呉汁	豚ひき肉 大豆 とり肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 青のり のり	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ 生姜 白菜 大根 ねぎ	米 パン粉 米粉 砂糖 はちみつ こんにゃく じゃが芋		826	18.1	30.7	2.9
3	火	菜の花ちらし寿司 牛乳 鮭の照り焼き 果物 (いちご) 紅白はんぺん入りみぞれ汁 キムチチャーハン 牛乳	油揚げ 卵 鮭 豆腐 はんぺん 高野豆腐	牛乳	にんじん なばな 小松菜	かんぴょう しめじ えのきたけ 大根 ねぎ いちご	米 砂糖 片栗粉 米油		755	21.0	23.1	3.1
4	水	野菜チップス 生揚げの中華スープ きなこ揚げパン 牛乳	豚肉 卵 とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ にら	ねぎ キムチ(アレルギー不使用) にんにく たまねぎ	米 大麦 じゃが芋 さつまい芋	米油 ごま油 白ごま油	751	16.0	32.1	3.1
5	木	コーンシチュー ☆青のりポテト	きな粉 とり肉 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳 クリーム パルメザンチーズ	にんじん	たまねぎ コーン	コッペパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 米油 バター	823	14.9	34.2	3.2
6	金	生揚げ入り豚キムチ丼 牛乳 わかめとツナのサラダ ウェーブワンタンスープ チリコンカンライス 牛乳	豚肉 みそ 厚揚げ まぐろ缶 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草 大根 (葉)	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ キムチ(アレルギー不使用)	米 大麦 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン	米油 ごま油 白ごま	775	16.5	30.3	3.8
9	月	マセドアンサラダ ☆ABCマカロニスープ	豚ひき肉 とり肉 ベーコン レンズ豆 ウインナー 大豆	パルメザンチーズ 牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ粉 小松菜	にんにく 生姜 コーン たまねぎ エリンギ 大根 きゅうり キャベツ	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 マカロニ	米油 バター	824	14.6	29.8	3.4
10	火	ポパイソテー ☆フルーツポンチ ☆ジャージャー麺 牛乳	とり肉 レンズ豆 まぐろ缶	牛乳	にんじん トマト缶 ほうれん草	生姜 にんにく コーン エリンギ たまねぎ りんご缶 みかん缶 パイナップル缶 ナタデココ缶	米 じゃが芋 米粉 ざらめ ジュース	米油 バター	829	14.6	22.3	2.9
11	水	キャベツと竹輪の炒め カフェオレゼリー	みそ 豚ひき肉 竹輪	牛乳 アガー クリーム	にんじん 小松菜	もやし きゅうり ねぎ にんにく 生姜 キャベツ	中華めん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白すりごま 白ごま	766	16.9	35.2	4.4
12	木	麦ご飯 牛乳 鶏肉の黄金焼き ごま入りからしあえ 豚汁	とり肉 みそ 豚肉 豆腐	牛乳	パセリ粉 にんじん 小松菜	生姜 キャベツ ごぼう ねぎ たまねぎ 大根	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	マヨネーズ (エッグフリー) ごま油 白ごま 米油	809	15.8	35.9	2.4
13	金	麻婆豆腐丼 牛乳 小松菜とえのきのおかか和え 春雨スープ	豚ひき肉 豆腐 みそ かつお節 とり肉	牛乳	にんじん にら 水菜 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ えのきたけ 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	777	17.7	25.5	4.1
16	月	こぎつねご飯 牛乳 ひじきと根菜の炒め煮 すずしろ汁 果物 (きよみ)	鶏ひき肉 大豆 油揚げ 豚肉 とり肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 大根 (葉) さやいんげん	生姜 ごぼう れんこん ねぎ 大根 清見	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉	米油	759	17.0	26.7	2.5
17	火	さつまいも入り赤飯 牛乳 ☆鶏のから揚げ 野菜付け合せ お祝いすまし汁	小豆 とり肉 油揚げ 豆腐 なた	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	生姜 キャベツ にんにく たけのこ しめじ ねぎ	米 もち米 さつまい芋 片栗粉 小麦粉	黒ごま 油 米油	795	16.5	31.9	2.5

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数12回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	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)
平均値	791	16.6	29.8	3.2	396	128	3.5	302	0.38	0.52	22	8.9
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上