

🍡 🍡 🍡 3月 献立表 🍡 🍡 🍡

令和7年度

練馬区立石神井中学校

月	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	○	チキンクリームライス ひよこ豆のサラダ 果物(デコボン)	鶏肉 調理用牛乳 粉チーズ 飲用牛乳 ひよこ豆	精白米 米ぬか油 米粉 バター 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース むき枝豆 きゅうり デコボン	796	13.4	31.9	1.9
3	火	○	◆桃の節句◆ ちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ すまし汁 	油揚げ おきえび 鶏卵 飲用牛乳 焼き竹輪 青のり 鶏もも 木綿豆腐	精白米 三温糖 米ぬか油 揚げ油 薄力粉	ごぼう かんぴょう にんじん さやいんげん 大根 ぶなしめじ ねぎ 小松菜	737	16.7	28.5	4.2
4	水	○	ごはん カレーごまふりかけ 魚の西京焼き 大根とわかめのじゃこあえ かきたま汁	飲用牛乳 銀さわら 西京みそ カットわかめ ちりめんじゃこ 木綿豆腐 油揚げ 鶏卵	精白米 炒りごま 三温糖 米ぬか油 でん粉	生姜 大根 きゅうり にんじん たまねぎ 小松菜	738	19.3	28.0	3.4
5	木	○	みそラーメン キャラメルポテト	豚ミンチ 白みそ 赤みそ 飲用牛乳	むし中華めん油付き 米ぬか油 三温糖 すりごま 練ごま でん粉 バター さつま芋 揚げ油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし 白菜 粒コーン にはら	826	13.6	34.2	3.6
6	金	○	◆韓国料理◆ 麦ご飯 チーズタッカルビ チャプチェ あさり入りトックスープ 	飲用牛乳 鶏肉 ピザチーズ 豚肉 あさり	精白米 米粒麦 ごま油 さつま芋 三温糖 米ぬか油 はるさめ トック	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 青ピーマン もやし 小松菜	824	15.3	24.1	2.8
9	月	○	◆カルシウムたっぷり献立◆ ごはん ししゃものフライ コーンサラダ さつま汁 	飲用牛乳 ししゃも 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 揚げ油 薄力粉パン粉 米ぬか油 三温糖 さつま芋	キャベツ にんじん きゅうり 粒コーン 大根 ぶなしめじ ねぎ	784	13.9	30.8	3.5
10	火	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 切り干し大根の卵焼き のっぺい汁	豚肉 油揚げ 飲用牛乳 鶏卵 鶏肉 かまぼこ	精白米 もち米 米ぬか油 三温糖 こんにゃく 里芋 でん粉	ごぼう 生姜 にんじん にんにく 切り干し大根 ねぎ 大根 干しいたけ 万能ねぎ	709	17.4	30.0	3.0
11	水	○	麦ごはん 肉豆腐 あさりのカリッとサラダ	飲用牛乳 豚肉 木綿豆腐 あさり水煮	精白米 米粒麦 米ぬか油 しらたき 三温糖 でん粉 揚げ油	ごぼう にんじん たまねぎ 白菜 さやいんげん 生姜 キャベツ 小松菜 きゅうり にんにく	745	16.1	29.7	2.3
12	木	○	◆リクエスト給食◆ きなこ揚げパン(◆)  チリコンカン ブロッコリー入りサラダ	きな粉 飲用牛乳 豚ミンチ 粉チーズ 黄大豆	ミルクパン 揚げ油 三温糖 米ぬか油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ トマト缶詰 キャベツ ブロッコリー	790	17.1	39.5	2.9
13	金	○	ポークカレー ツナサラダ いちごミルクゼリー	豚肉 レンズ豆 ピザチーズ 飲用牛乳 ツナ水煮 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	精白米 米粒麦 米ぬか油 じゃが芋 三温糖 薄力粉 豆乳バター 上白糖 いちごジャム	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶詰 キャベツ きゅうり レモン果汁	872	14.2	29.9	2.7
16	月	○	◆リクエスト給食◆ すき焼き風うどん 野菜炒め 抹茶ケーキ(◆)	豚肉 焼き豆腐 飲用牛乳 鶏卵 豆乳	うどん しらたき 三温糖 米ぬか油 薄力粉	白菜 にんじん ぶなしめじ 小松菜 ねぎ キャベツ もやし 青ピーマン	731	14.7	30.2	3.0
17	火	○ 牛乳 コーヒー	◆卒業お祝い&リクエスト給食◆ お赤飯 ごま塩 鶏肉の唐揚げ(◆)  野菜ののりあえ お祝いすまし汁	学給ミルクコーヒー 鶏肉 刻みのり 祝なると カットわかめ	アルファ化赤飯 炒りごま でん粉 米粉 揚げ油	生姜 にんにく にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ 大根	811	14.1	28.5	2.9
18	水	○	ごはん 魚の生姜焼き きんぴらごぼう 生揚げの味噌汁	飲用牛乳 鮭 生揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 でん粉 米ぬか油 つきこんにゃく 三温糖 炒りごま じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん 白菜 えのきたけ 小松菜	700	20.1	21.0	2.8
23	月	○	えびピラフ おから入りナゲット ポトフ	鶏肉 おきえび 飲用牛乳 鶏ミンチ おから レンズ豆 鶏卵 豚もも トウインナー	精白米 米ぬか油 バター でん粉 揚げ油 三温糖 じゃが芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム 粒コーン グリーンピース にんにく 生姜 大根 干しいたけ 白菜	784	17.6	31.7	3.3
24	火	○	五目チャーハン しゅうまい はるさめスープ	鶏卵 焼き豚 飲用牛乳 豚ミンチ レンズ豆 鶏むね 木綿豆腐 カットわかめ	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 ごま油 しゅうまいの皮 でん粉 はるさめ	にんじん たけのこ 水煮 ねぎ グリーンピース たまねぎ 生姜 もやし 干しいたけ	726	17.9	30.7	3.4