

令和8年

3月献立表

大泉西中学校

実施日	日 曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
			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食あたり (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	麦ごはん 飲用牛乳 銀さわらの西京焼き ひじきと枝豆の炒り煮 豆乳仕立ての野菜汁	銀さわら みそ 油揚げ とり肉 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん かぶ (葉)	枝豆 ごぼう かぶ ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米油	682	19.2	28.6	2.9
3	火	ちらし寿司 飲用牛乳 ちくわの二色揚げ 菜の花のすまし汁 桃ゼリー	あなご 卵 竹輪 とり肉	牛乳 青のり アカー	にんじん さやいんげん なばな	たけのこ かんぴょう 干しいたけ 大根 えのきたけ ねぎ 桃ジュース	米 大麦 砂糖 小麦粉 焼きふ	白ごま 米油 揚げ油	782	15.3	26.1	3.6
4	水	セルフフィッシュサンド 飲用牛乳 ★ホワイトシチュー 小松菜サラダ	メルルーサ とり肉 まぐろ	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし キャベツ レモン	ミルクパン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	揚げ油 米油 バター	834	18.2	37.7	4.0
5	木	麦ごはん 飲用牛乳 いかのチリソース 野菜のナムル ワンタンスープ	いか 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし キャベツ	米 大麦 片栗粉 砂糖 ウェーブワンタン	揚げ油 ごま油 白ごま	697	17.3	24.3	2.7
6	金	チリピーズライス 飲用牛乳 ★あさりのカリッとサラダ くだもの (いちご)	豚ひき肉 大豆 いんげん豆 あさり	牛乳	にんじん トマトジュース トマトピューレ	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり いちご	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 揚げ油 ごま油	747	15.1	24.7	2.9
9	月	こぎつねごはん 飲用牛乳 ししゃもの石垣揚げ ★豚汁 くだもの (デコボン)	鶏ひき肉 油揚げ 豚 肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	生姜 ごぼう 大根 ねぎ デコボン	米 大麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋 こんにゃく	米油 揚げ油 白ごま 黒ごま	830	17.2	36.1	3.1
10	火	チキンライス 飲用牛乳 春野菜のキッシュ ★ABCスープ	とり肉 豚ひき肉 卵	牛乳 チーズ クリーム	トマトジュース にんじん ほうれん草 なばな パセリ	たまねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ セロリー にんにく	米 大麦 マカロニ	米油 バター	708	16.3	32.2	3.3
11	水	★キムチチャーハン 飲用牛乳 ★ジャンボ揚げぎょうざ ★にらたまスープ	豚肉 豚ひき肉 とり 肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん ピーマン にら	にんにく キムチ キャベツ 生姜 たまねぎ しいたけ	米 大麦 ぎょうざの皮 片栗粉 小麦粉	米油 ごま油 白ごま 揚げ油	764	15.9	36.0	3.5
12	木	ボークカレー 飲用牛乳 ひじきとコーンのサラダ ★サイダーボンチ	豚肉 まぐろ	牛乳 ひじき 寒天	にんじん	にんにく 生姜 りんご たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり コーン みかん缶 パイン缶 桃缶	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 バター	830	12.2	29.0	2.7
13	金	麦ごはん 飲用牛乳 ひじきふりかけ ★チーズタッカルビ トックスープ	かつお節 とり肉 豚 肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 大根 たけのこ ねぎ	米 大麦 砂糖 さつま芋 トック	白ごま 米油 ごま油	729	16.3	24.8	3.0
16	月	麦ごはん 飲用牛乳 麻婆豆腐 ★バリバリサラダ くだもの (オレンジ)	豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん にら	生姜 にんにく ねぎ 干しいたけ もやし たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮	米油 ごま油 揚げ油	734	15.7	28.3	2.8
17	火	★味噌ラーメン 飲用牛乳 ★大学芋	豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ もやし キャベツ コーン ねぎ	中華めん 片栗粉 さつま芋 砂糖 みずあめ	米油 ごま油 揚げ油 黒ごま	746	13.7	27.0	3.8
18	水	赤飯 ミルクコーヒー ミックスフライ(豚・エビ) 野菜のからしあえ お祝いすまし汁	小豆 豚肉 えび とり肉 なた	コーヒー牛乳	にんじん 小松菜	もやし キャベツ 大根 ねぎ	もち米 米 小麦粉 パン粉 砂糖	黒ごま 揚げ油	735	17.8	20.9	2.9
19	木	卒業式 (給食なし)										
23	月	麦ごはん 飲用牛乳 さばの味噌焼 小松菜のしらす和え カレー肉じゃが	さば みそ 豚肉 大豆	牛乳 しらす干し	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	白すりごま 米油	802	18.8	28.2	3.4
24	火	ジャンバラヤ 飲用牛乳 大根のツナサラダ シーフードチャウダー くだもの (いちご)	ウインナー とり肉 まぐろ ベーコン えび あさり ほたて	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん ピーマン トマト缶	にんにく たまねぎ きゅうり 大根 コーン いちご	米 大麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉	米油 バター	795	15.6	34.9	3.6
25	水	修了式 (給食なし)										

※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15回

太字は、旬の食材を使用した献立や行事献立です。

★は、3年生卒業前リクエスト給食アンケートで上位になった料理です。

今年度も本校の給食運営にご理解とご協力を
いただきありがとうございました。

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	761	16.3	29.4	3.2	375	111	3.1	239	0.32	0.40	19	7.4