

令和7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)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	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 アガー 	にんじん さやいんげん なばな 	たけのこ 干しいたけ かんぴょう 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 	776	15.2	26.2	3.6
4	火	ツナピラフ 飲用牛乳 ★クリスマスチキン ★ABCスープ 	ベーコン まぐろ とり肉 	牛乳 	にんじん パセリ 	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム 生姜 セロリー キャベツ 	米 大麦 小麦粉 コーンフレーク マカロニ 	米油 揚げ油 	819	14.9	35.3	3.5
5	水	ブルコギ丼 飲用牛乳 野菜の華風漬け ★白玉フルーツポンチ 	豚肉 	牛乳 	にんじん いら 	たまねぎ もやし りんご 生姜 にんにく きゅうり 大根 桃缶 みかん缶 バイン缶 	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉団子 	米油 ごま油 白ごま 	849	11.9	23.6	2.3
6	木	スパゲティあけぼのソース 飲用牛乳 小松菜サラダ タイスチーズケーキ 	豚肉 ベーコン えび まぐろ 卵 	クリーム チーズ 牛乳 	にんじん 小松菜 	にんにく たまねぎ もやし キャベツ レモン 	スパゲティ 小麦粉 砂糖 グラニュー糖 	米油 バター 	838	16.6	38.8	3.2
7	金	麦ごはん 飲用牛乳 魚の西京焼き ひじきと枝豆の炒り煮 豆乳仕立ての野菜汁 	銀さわり 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
10	月	チキンカレー 飲用牛乳 あさりのカリッとサラダ くだもの (清見オレンジ) 	とり肉 あさり 	牛乳 	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 清見オレンジ 	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 片栗粉 砂糖 	米油 バター 揚げ油 ごま油 	780	13.1	27.3	2.7
11	火	麦ごはん 飲用牛乳 さばの味噌焼 野菜のおかかあえ カレー肉じゃが 	さば みそ 豚肉 大豆 	牛乳 	小松菜 にんじん さやいんげん 	もやし 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 	798	18.6	28.2	3.2
12	水	こぎつねごはん 飲用牛乳 ししゃもの石垣揚げ 豚汁 ぶどうゼリー 	鶏ひき肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 	牛乳 ししゃも アガー 	にんじん さやいんげん 	生姜 ごぼう 大根 ねぎ ぶどうジュース 	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 	856	16.6	35.0	3.1
13	木	はちみつバターフランス 飲用牛乳 ポークピーズ 花野菜のサラダ 	ベーコン 豚肉 大豆 いんげん豆 	牛乳 	にんじん トマトピューレ トマト缶 ブロccoli 	にんにく たまねぎ マッシュルーム カリフラワー キャベツ コーン 	ソフトフランスパン はちみつ じゃが芋 砂糖 	バター 米油 	686	17.2	36.1	3.2
14	金	ジャンバラヤ 飲用牛乳 ホワイトシチュー 大根のツナサラダ くだもの (いちご) 	ウインナー とり肉 まぐろ 	牛乳 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 じゃが芋 小麦粉 砂糖 	米油 バター 	782	13.2	35.4	3.3
17	月	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 なたと 	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 	734	17.8	21.0	2.9
18	火	じゃこわかめごはん 飲用牛乳 いかと大豆のかりんと揚げ 野菜の塩和え 和風かき玉汁 	いか 大豆 豆腐 卵 	炊き込みわかめの 素 ちりめんじゃこ 牛乳 	にんじん 小松菜 いら 	生姜 もやし えのきたけ 	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 	揚げ油 白ごま ごま油 	681	18.3	25.6	3.3
19	水	卒業式(給食なし)										
21	金	麦ごはん 飲用牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ 	豚ひき肉 みそ 豆腐 	牛乳 	にんじん いら 	生姜 にんにく ねぎ 干しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ もやし コーン きゅうり 	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨 	米油 ごま油 	704	16.3	25.6	2.9
24	月	チキンライス 飲用牛乳 春野菜のキッシュ ダンプリングスープ 	とり肉 豚ひき肉 卵 ベーコン 	牛乳 チーズ クリ 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 グリンピース キャベツ にんにく マッシュルーム 	米 大麦 白玉粉 小麦粉 	米油 バター 	760	15.2	31.4	3.6
25	月	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14回

太字は、旬の食材を使用した献立や行事献立です。

★は、給食委員会のリクエストアンケート上位の料理です。

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 (ugRAE)	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	768	15.9	30.0	3.1	361	108	2.9	240	0.32	0.38	16	7.3