令和8年　3月献立表

練馬区立大泉北中学校

実施日				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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	牛乳	麦ごはん　★牛乳 ★ひじき入り卵焼き 野菜の辛子炒め 大根の味噌汁	豚ひき肉 ★卵 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳 ひじき ★脱脂粉乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干ししいたけ もやし にんにく 生姜 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖	米油 ごま油	709	17.6
3	火	牛乳	★菜の花ちらしずし★牛乳 スナップエンドウのごま和え 豚汁⑮	高野豆腐 うなぎ（刻み） ★卵 豚肉　豆腐 みそ	のり ★牛乳	にんじん なばな スナップえんどう	かんぴょう 干ししいたけ れんこん ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油 白ごま 白すりごま 米ぬか油	713	15.9
4	水	牛乳	★二色揚げパン（きな粉・ココア）① ★牛乳　ポトフ フルーツポンチ⑳	きな粉 豚肉 レンズ豆 ソーセージ えんどう豆	★牛乳 寒天	にんじん	にんにく 生姜 セロリー キャベツ たまねぎ みかん缶 パインアップル缶　桃缶	★ねじりパン 砂糖 じゃが芋	米油	739	14.1
5	木	牛乳	ホイコーロー丼⑧ ★牛乳　大学芋㉓ ＡＢＣスープ⑭	豚肉 みそ 鶏もも	★牛乳	にんじん ピーマン	たけのこ キャベツ ねぎ 生姜 にんにく たまねぎ コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつま芋 みずあめ じゃが芋 ★マカロニ	米油 ごま油 米ぬか油	866	10.7
6	金	牛乳	★ナシゴレン★牛乳 ソトアヤム（チキンスープ） ポテトとツナのソテー⑬ 夕焼けゼリー㉒	とり肉 いか ★卵 まぐろ缶	★牛乳 アガー	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜 パセリ粉	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ もやし コーンみかん缶 オレンジジュース	米 大麦 砂糖 ビーフン じゃが芋	米油 オリーブ油	748	16.6
9	月	牛乳	ごはん ★牛乳 ★生揚げとツナの揚げぎょうざ⑥ ナムル　春雨スープ⑲	まぐろ缶 厚揚げ とり肉	★牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ ねぎ にんにく 生姜 もやし 干ししいたけ 白菜	米 ★ぎょうざの皮 ★小麦粉 春雨	★油 ごま油 白ごま 米油	731	12.7
10	火	牛乳	★みそラーメン②★牛乳 ★じゃがいもの中華炒め ★おかしなおかしな目玉焼き㉑	豚肉 みそ	★牛乳 寒天	にんじん ピーマン	生姜 にんにく たまねぎ 白菜 もやし きくらげ コーン ねぎ 桃缶	★中華めん じゃが芋 砂糖	米油 ラード	710	16.2
11	水	牛乳	ガーリックライス ★牛乳 ★クラムチャウダー⑰ 小松菜とキャベツのソテー(じゃこ入り）果物	ベーコン あさり	★牛乳 ★クリーム ちりめんじゃこ	にんじん パセリ 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン 果物	米 大麦 じゃが芋 ★小麦粉	オリーブ油 米ぬか油 ★バター	787	11.6
12	木	牛乳	★ぶどうパン ★牛乳 ★豆乳のマカロニグラタン⑦ 根菜チップス⑪　キャベツスープ	とり肉 高野豆腐 豆乳 豚肉	★牛乳 ★チーズ	にんじん ほうれん草 かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム れんこん セロリー キャベツ コーン	★ぶどうパン じゃが芋 ★マカロニ 米粉　砂糖 ★パン粉 さつま芋	米ぬか油 ★バター	835	17.9
13	金	牛乳	麦ごはん ★牛乳 真珠団子⑤ 春雨サラダ ⑫ みそ汁（大豆入り）	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	★牛乳 ひじき わかめ	にんじん	ねぎ 干ししいたけ 生姜 きゅうり 大根	米 大麦 片栗粉 もち米 春雨 はちみつ 里芋	ごま油 ひまわり油 ごま	779	15.9
16	月	牛乳	ごはん③ ★牛乳　肉じゃが ★パリパリサラダ⑨	牛肉	★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 干ししいたけ きゅうり キャベツ	米 しらたき じゃが芋 砂糖 ★ワンタンの皮	米油 ★油	712	12.0
17	火	牛乳	カレーライス キャベツと豆のごまサラダ サイダーポンチ⑲	豚肉 レンズ豆	★牛乳 寒天	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン みかん缶 パインアップル缶 桃缶	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 米粉　砂糖 ジュース	米油 白ごま 白ごま(ねり) ごま油	832	10.3
18	水	コーヒー牛乳	「3年生卒業お祝い給食」 黄金赤飯 ★鶏肉のから揚げ⑱ ピリ辛きゅうり 沢煮椀	小豆 とり肉 油揚げ	★コーヒー牛乳	にんじん ほうれん草	生姜 きゅうり 大根	米 もち米 さつま芋 片栗粉 ★小麦粉 砂糖 こんにゃく	★油 ごま油	728	14.6
19	木		卒業式　3年生卒業おめでとうございます！								
20	金		春分の日								
23	月	牛乳	ごはん ★焼きししゃもの南蛮漬け 中華春雨 すき焼き風肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	★牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ 干ししいたけ えのきたけ 白菜	米 砂糖 春雨 しらたき	米油 ごま油	868	16.5
24	火	牛乳	★チリコンカンライス ★牛乳 マセドアンサラダ ★わかめと卵のスープ　果物	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 豆腐 ★卵	★パルメザンチーズ ★牛乳 わかめ	にんじん トマトピューレ パセリ粉	たまねぎ　えのき マッシュルーム 大根　コーン きゅうり 干ししいたけ果物	米 大麦 ★小麦粉 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ★バター ごま油 白ごま	815	15.1

※　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
※★印はアレルギー対応食品になります。
※「3年生リクエスト給食」です。
＜今月の予定産地＞★米・・岩手県産ひとめぼれ　★牛乳・・東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道

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)
基準値	771	14.5	29.7	2.8	365	107	3.1	260	0.33	0.49	22	8.3

3年 リクエスト給食アンケート結果				
主食	主菜	副菜	汁物	デザート
①二色揚げﾊﾟﾝ	④鶏肉の唐揚げ	⑨ﾊﾟﾘﾊﾟﾘｻﾗﾀﾞ	⑭ABCｽｰﾌﾟ	⑲サイダーポンチ
①きなこ揚げﾊﾟﾝ	⑤真珠団子	⑩ﾋﾟﾘ辛きゅうり	⑮豚汁	⑳フルーツポンチ
①ココア揚げﾊﾟﾝ	⑥揚げ餃子	⑪根菜ﾁｯﾌﾟｽ	⑯味噌汁	㉑おかしな目玉焼き
②味噌ﾗｰﾒﾝ	⑦ｸﾞﾗﾀﾝ	⑫春雨ｻﾗﾀﾞ	⑰ｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ	㉒夕焼けゼリー
③白米	⑧回鍋肉	⑬ﾎﾟﾃﾄとﾂﾅのｿﾃｰ	⑱春雨ｽｰﾌﾟ	㉓大学芋

♣３年生のリクエスト給食を入れました。献立表に番号を入れています。♣