

令和7年

3月献立表

八坂中学校

実施日	曜日	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	あなご入りひなちらし 飲用牛乳 きすの天ぷら 花麩のすまし汁 ひな祭り献立 季節の献立	あなご えび あぶらあげ ぎゅうにゅう きす たまご とりにく わかめ	こめ さとう しろごま かたくりこ こむぎこ やきふ こめぬかあぶら しらたまだんご	かんびょう ほししいたけ にんじん れんこん ねぎ ほうれんそう さやいんげん みつば	798	18.7	24.7	2.2
4	火	みそつけ麺 飲用牛乳 メンマ添え かんざらし アンコール	ぶたにく かまぼこ みそ うずらたまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら こめぬかあぶら しろすりごま ごまあぶら さとう しらたまだんご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい もやし きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ たけのこ	754	17.5	23.0	3.7
5	水	家常豆腐丼 飲用牛乳 わかめスープ 果物(せとか) 季節の献立	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ねぎ さやいんげん にんにく こまつな せとか	813	16.9	30.9	2.7
6	木	麦ごはん 飲用牛乳 肉じゃが のりのつくだ煮 えのきともずくの酢の物 アンコール	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちくわ のり もずく ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん きゅうり えのきたけ	713	15.1	18.1	2.3
7	金	わかめごはん 飲用牛乳 ししゃもの二色揚げごま 根菜のみそ汁 りんご	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう あおのり たまご とりにく みそ ししゃも わかめ とうふ	こめ おおむぎ しろごま こむぎこ こめぬかあぶら さといも こんにやく しろすりごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう りんご	825	16.1	29.3	3.3
10	月	キャラットライスの ホワイトソースかけ 飲用牛乳 わかめとじゃこのサラダ サイダーポンチ アンコール	とりむね えび いんげんまめ ぎゅうにゅう ひじき クリーム チーズ わかめ ちりめんじゃこ かんてん	こめ こめぬかあぶら バター こむぎこ ごまあぶら さとう しろごま ジュース	にんじん にんにく コーン たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう きゅうり キャベツ みかんかん パインアップルかん ももかん	841	14.1	25.7	2.8
11	火	五目あんかけ丼 飲用牛乳 豆腐と木耳のスープ 大学芋 アンコール	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも くろごま みずあめ	たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ にんにく きくらげ ねぎ こまつな	866	12.1	23.7	2.7
12	水	ガーリックライス 飲用牛乳 ロヒ・ラーティッコ(グラタン) シスコン・マッケライト (スープ) 世界の料理 フィンランド	ぎゅうにゅう さけ クリーム チーズ ウィンナー	こめ バター こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン ほうれんそう	720	14.3	29.0	2.0
13	木	照り焼きチキンバーガー 季節の献立 アンコール 飲用牛乳 お豆のポトフ いちご	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず ウィンナー	ミルクパン こめぬかあぶら じゃがいも	しょうが キャベツ にんにく にんじん たまねぎ いちご	696	18.1	38.9	3.4
14	金	麦ごはん 飲用牛乳 ジャンボ揚げ餃子 五目野菜スープ 季節の献立	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたにく とうふ ボンレスラム あかい	こめ おおむぎ ぎょうざのかわ あぶら しろすりごま かたくりこ あぶら はるさめ	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ キャベツ にら にんじん もやし	748	13.7	29.8	1.9
17	月	スパゲティポモドーロ アンコール 飲用牛乳 フレンチサラダ かかけお菓子な目玉焼き	チーズ ぎゅうにゅう かんてん ベーコン ぶたひきにく	マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう しろすりごま	にんにく しょうが たまねぎ トマトかん キャベツ にんじん きゅうり ももかん	871	15.6	31.1	2.3
18	火	お赤飯 ジョア(プレーン) ヒレカツ 紅白すまし汁 抹茶プリン 卒業お祝い献立	ささげ ジョア ぶたにく アカー はんぺん かまぼこ ぎゅうにゅう クリーム たまご とうふ	こめ もちごめ くろごま こめぬかあぶら こむぎこ パンこ さとう	だいこん にんじん かぶ えのきたけ こまつな	803	18.0	20.2	2.2
21	金	麦ごはん 飲用牛乳 めばるの塩麹焼き 豚汁 浦上そば 食育の日 長崎県 季節の献立	ぎゅうにゅう めばる ぶたにく みそ さつまあげ あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも さといも	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ねぎ こまつな もやし	737	19.5	22.1	2.6
24	月	スパイシーカレーピラフ 飲用牛乳 いんげん豆と野菜のスープ フルーツゼリー 給食最終日	ぶたにく えび ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ かんてん	こめ こめぬかあぶら バター じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン セロリー かぶ キャベツ こまつな パセリ パインアップルかん ももかん みかんかん	734	14.7	25.3	2.0

※ 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

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	Ca (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	780	16.0	26.5	2.6	413	108	2.8	220	0.38	0.40	15	7.2
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

<3月の主な使用食材と産地>

食材	あなご ぶり 生巻 じゃがいも	ピーマン さつまい 水菜 れんこん	しめじ えのき茸	だいこん	にんにく りんご ごぼう	キャベツ みつば	鮭 玉葱
産地	長崎	茨城	長野	神奈川	青森	愛知	北海道
食材	青梗菜	小松菜 ブロッコリー さといも ほうれん草	豚肉 パセリ みずか ねぎ じゃがいも	鶏肉	エリンギ	うどもやし いちご	にんじん じゃがいも
産地	静岡	埼玉	千葉	岩手	新潟	栃木	鹿児島

※3月の飲用牛乳の生乳産地予定は、東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・北海道です。

◎3年生は都立発表の為、
3日の給食はありません。
最後の給食が18日になりま
す。
◎今年度の給食は24日までです。

