


3月給食献立表

令和7年度

江東区立大島中学校

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質
2月	ちらしずし  《ひな祭り献立》	ししゃもの香味揚げ ゆで野菜(だし醤油) すまし汁 ひな祭りゼリー	牛乳 油揚げ たまご きぎみのり 子持ちししゃも あおのり 絹ごし豆腐 ひなあらははんぺん ちらしかまぼこ 粉寒天 生クリーム	精白米 上白糖 なたね油 大豆油 薄力粉 白ごま	人参 かんぴょう(乾) 干し椎茸 れんこん さやえんどう 白菜 江戸菜 もやし ねぎ えのきたけ いちご	852 kcal 31.6 g
3火	ご飯 	チキンチキンごぼう 菜の花入りゆで野菜 じゃがいもの煮物	牛乳 鶏もも肉	精白米 大豆油 片栗粉 上白糖 白ごま なたね油 つきこんにやく じゃがいも	ごぼう 人参 えだまめ 菜の花 江戸菜 もやし 玉葱 さやいんげん	860 kcal 30.9 g
4水	♪ナン	ドライカレー じゃが芋とコンのサラダ フルーツのヨーグルト添え	牛乳 大豆(乾) 豚ひき肉 レンズまめ(乾) プロセスチーズ ヨーグルト(無糖)	ナン バター なたね油 薄力粉 じゃがいも 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 人参 セロリ 干しぶどう キャベツ きゅうり ホールコーン缶 りんご 桃 みかん ぶどう バナナ	807 kcal 33.7 g
5木	ご飯	鮭の塩焼き ♪じゃが芋の金平炒め 豆乳仕立ての味噌汁 いよかん	牛乳 生鮭 豚肩肉 豚モモ肉 油揚げ 豆乳	精白米 なたね油 つきこんにやく 上白糖 大豆油 じゃがいも 白ごま 板こんにやく	人参 ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ いよかん	869 kcal 41.1 g
6金	ご飯	いかのチリソース 粉ふき芋 春雨スープ デコボン	牛乳 いか あおのり 鶏成鶏肉胸(皮付き) 絹ごし豆腐	精白米 大豆油 片栗粉 ごま油 上白糖 じゃがいも 緑豆春雨	にんにく しょうが ねぎ 人参 干し椎茸 白菜 江戸菜 デコボン	840 kcal 32.3 g
9月	麻婆めん	ナムル 揚げれんこん入り大学芋	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	なたね油 蒸し中華めん 上白糖 片栗粉 ごま油 白ごま 大豆油 さつまいも 水あめ 黒ごま	にんにく しょうが ねぎ 人参 玉葱 たけのこ 水煮 干し椎茸 にも やし 江戸菜 れんこん	840 kcal 32.7 g
10火	中華丼	もやしとワカメのゴマ醤油 杏仁豆腐	牛乳 豚モモ肉 いか むきえび 蒸しかまぼこ ずら卵水煮缶 わかめ 粉寒天	精白米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉 白ごま	にんにく しょうが 玉葱 人参 たけのこ 水煮 干し椎茸 白菜 チンゲン菜 もやし 江戸菜 りんご 桃 みかん ぶどう いちご	824 kcal 32.7 g
11水	ご飯 手作り韓国のり	肉じゃが 揚げわんたん入りサラダ 清見オレンジ	牛乳 焼きのり 和牛肩ロース(脂身付き)	精白米 ごま油 白ごま なたね油 じゃがいも 板こんにやく 上白糖 大豆油 ワンタンの皮	人参 玉葱 干し椎茸 キャベツ グリーンピース もやし ホールコーン缶 清見オレンジ	869 kcal 24.3 g
12木	ご飯	めろの照り焼き 磯香あえ ♪豚汁 いちご	牛乳 むつ きぎみのり 豚肩肉 木綿豆腐	精白米 上白糖 片栗粉 里芋	しょうが もやし 江戸菜 ごぼう 大根 人参 ねぎ いちご	796 kcal 36.8 g
13金	照焼きチキンバーガー	かかボテのハーサラダ パスタと野菜のスープ パイナップル	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 豚ばら肉 いんげんまめ(乾)	丸パン 上白糖 大豆油 じゃがいも なたね油 はちみつ マカロニ	しょうが キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 パセリ パイナップル	771 kcal 33.5 g
16月	カレーライス  「食べ比べ」しよう!	大豆入りゆで野菜 いちご	牛乳 和牛モモ(脂身付き) 大豆(乾)	精白米 なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 ごま油 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり いちご	910 kcal 27.7 g
17火	味噌ラーメン	鮭の春巻き 茎わかめ入りゆで野菜	牛乳 豚ひき肉 なんと 焼き豚 かたくちいわし(煮干し) 生鮭 プロセスチーズ くきわかめ	中華めん なたね油 大豆油 春巻きの皮 薄力粉 ごま油 上白糖 白ごま	にんにく しょうが 人参 玉葱 もやし キャベツ しなちく ねぎ にも ホールコーン缶 さやいんげん きゅうり	814 kcal 40.1 g
18水	お赤飯  《卒業お祝い献立》	♪鶏の唐揚げ おひたし かきたま汁 ココアゼリー	牛乳 ささげ(乾) 鶏もも肉 糸削り節 絹ごし豆腐 たまご ちらしかまぼこ 生クリーム 粉ゼラチン	もち米 精白米 黒ごま 大豆油 片栗粉 薄力粉 ミルクチョコレート	しょうが にんにく キャベツ 江戸菜 人参 もやし ねぎ	914 kcal 35.4 g
23月	ガバオライス	目玉焼き 春雨サラダ 白菜スープ	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆(乾) たまご むきえび いか 豚モモ肉 絹ごし豆腐	精白米 なたね油 上白糖 緑豆春雨 ごま油	にんにく 玉葱 エリンギ 人参 青ピーマン パプリカ きゅうり 江戸菜 しょうが 干し椎茸 白菜 チンゲン菜	838 kcal 40.5 g
24火	ご飯  ウインナー・チーズ 人参の3種類	うらないコロッケ おかか和え 味噌汁(豆腐・菜) せとか	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) 脱脂粉乳 プロセスチーズ ウインナー たまご 粉かつお 木綿豆腐 わかめ	精白米 大豆油 なたね油 乾燥マッシュポテト じゃがいも 薄力粉 パン粉	玉葱 人参 白菜 江戸菜 もやし 大根 ねぎ	880 kcal 31.1 g

※牛乳は毎日つきます。

※献立は、食材料の都合により変更することがあります。♪がついている料理は、リクエスト給食で選ばれたものです。

