



令和6年 3月献立表



大田区立雲中学校
校長 菅原 千保子
栄養士 柴 美穂

日	曜日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質
1	金	ちらし寿司	○	だし昆布, 鯖削り節(だし用), ★むさえび	米, 砂糖	にんじん, かんぴょう, 干しいたけ, さやいんげん	酒, ★酢, 塩, みりん, うすくちしようにゆ	721 kcal 33.0 g
		いかのかりんと揚げ		いか	★小麦粉, でん粉, 油	しょうが	酒, しょうがゆ	
		ひな祭り汁		鯖削り節(だし用), わかめ ★かまぼこ(卵小麦粉不使用)		えのきたけ, ねぎ, 菜の花	塩, うすくちしようにゆ	
4	月	キムチラーメン	○	豚肉, 鳥がら, だし昆布, ★うずら卵(水煮)	★冷凍ラーメン(卵不使用), 油, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, しめじ, キャベツ, はくさい, キムチ漬, ねぎ, にら	酒, 塩, しょうがゆ	726 kcal 38.2 g
		バンバンジー		鶏肉	★白ねりごま, 砂糖, ごま油	★もやし, にんじん, きゅうり	酒, ★酢, しょうがゆ, 塩	
		ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース		
5	火	ココア揚げパン	○		★ココアパン※卵使用, 油, グラニュー糖		ビュココア	735 kcal 28.0 g
		ポトフ		豚肉, 鳥がら ウィンナー(卵乳大豆小麦粉不使用)	油, じゃがいも	セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, パセリ	白ワイン, 塩, こしょう	
		ミックスフルーツ				みかん缶, バイナップル缶, 真綿缶, りんごジュース		
6	水	焼肉丼	○	豚肉, 牛肉, 赤みそ	米, ★麦(米粒麦), 油, 砂糖, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, ★もやし, ビーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン	酒, 塩, こしょう, しょうがゆ, みりん, トウバンジャン	739 kcal 34.1 g
		おかか和え		★糸削りかつお節, 鯖削り節(だし用)		にんじん, はくさい, きゅうり	しょうゆ, みりん	
		味噌汁		鯖削り節(だし用), ★木綿豆腐 ★油揚げ, 白みそ, 赤みそ, わかめ		えのきたけ		
7	木	麦ご飯	○		米, ★麦(米粒麦)			804 kcal 37.4 g
		魚フライ		★たら	★ソフトパン粉(卵乳大豆不使用) ★小麦粉, 油		酒, 塩, こしょう, 中濃ソース	
		ひじき豆煮		干ひじき, 鯖削り節(だし用), ★大豆, ★油揚げ	油, つきこんにやく, 砂糖	にんじん, さやいんげん	しょうゆ, 酒, みりん	
		豚汁		豚肉, 鯖削り節(だし用), 白みそ, 赤みそ	油, さといも(冷凍), ごま油	にんじん, だいこん, しめじ, 万能ねぎ	酒, しょうがゆ	
8	金	ハヤシライス	○	豚肉, 牛肉, 鳥がら, レンズまめ(乾)	米, ★麦(米粒麦), 油, 砂糖 ★バター, ★小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(水煮), トマトピューレ	赤ワイン, こしょう, 中濃ソース, トマトケチャップ, 白ワイン, ウスターソース, しょうがゆ, 塩	845 kcal 28.8 g
		ABCマカロニスープ		ベーコン(卵乳大豆小麦粉不使用), 鳥がら	油, ★マカロニ	セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, ホールコーン(冷凍), キャベツ, パセリ	こしょう, しょうがゆ, 塩, 白ワイン	
		いちご				いちご		
11	月	メキシカンピラフ	○	豚肉, 牛肉 ウィンナー(卵乳大豆小麦粉不使用)	米, ★麦(米粒麦), ★バター, 油	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム(水煮), トマトピューレ, 赤ピーマン, ビーマン	パプリカ(粉), カレー粉, こしょう, 塩, 白ワイン, トマトケチャップ, チリパウダー, ナツメグ	786 kcal 25.2 g
		ジュリエンスープ		豚肉, 鳥がら	油	セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, 黄ピーマン, キャベツ, パセリ	塩, こしょう	
		紅茶ケーキ		★鶏卵	★小麦粉, ★バター, 砂糖		ベーキングパウダー, 紅茶	
12	火	赤飯	○		アルファー化赤飯, ★黒いりごま		塩	765 kcal 37.5 g
		魚の照り焼き		★ぶり	砂糖, でん粉		酒, しょうゆ, 塩, みりん	
		こんぶ和え		塩昆布, 鯖削り節(だし用)	ごま油	にんじん, はくさい, ★もやし, きゅうり	しょうゆ, みりん	
		お祝い汁		鯖削り節(だし用), ★木綿豆腐 ★かまぼこ(卵小麦粉不使用) ★なると(卵小麦粉不使用)		にんじん, えのきたけ, 糸つば	塩, うすくちしようにゆ	
13	水	玄米ご飯	○		米, 玄米			757 kcal 26.0 g
		揚げ餃子の甘酢あん		豚肉	油, ごま油, でん粉, 砂糖 ★ぎょうざの皮, ★小麦粉	にんにく, しょうが, ねぎ, にら, キャベツ	酒, 塩, しょうがゆ, ★酢	
		ナムル			ごま油, 砂糖, ★白いりごま	にんじん, ★もやし, ほうれんそう	しょうゆ, コチジャン	
		わかめスープ		鶏肉, 鳥がら, わかめ	油, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ	塩, こしょう, 酒, しょうがゆ	
14	木	ミートtoast	○	豚肉, 牛肉, レンズまめ(乾) 鳥がら, ★ビサチーズ	★胚芽食パン※卵乳使用, 油, ★小麦粉	トマトピューレ, にんにく, セロリー, たまねぎ, マッシュルーム(水煮), しょうが, にんじん	赤ワイン, ウスターソース, トマトケチャップ, 塩, こしょう, ナツメグ, オレガノ, 中濃ソース	817 kcal 38.5 g
		白菜シチュー		鶏肉, 鳥がら, 白花豆ペースト ★調理用牛乳, ★生クリーム	油, じゃがいも, ★バター, ★小麦粉	たまねぎ, にんじん, しょうが, はくさい, しめじ, ホールコーン(冷凍), グリンピース(冷凍)	白ワイン, 塩, こしょう	
		みかん				せとか		
15	金	ご飯	○		米			861 kcal 34.7 g
		鶏の唐揚げ		鶏肉	でん粉, ★小麦粉, 油	しょうが	しょうゆ, 酒, 塩, こしょう	
		カリカリワタタンサラダ			油, ★ワタタンの皮, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(冷凍)	しょうゆ, ★酢, 塩, 粉辛子	
		味噌汁		鯖削り節(だし用), ★木綿豆腐 ★油揚げ, 白みそ, 赤みそ, わかめ		にんじん, 万能ねぎ		
18	月	うずら卵入りカレーライス	○	豚肉, 牛肉, レンズまめ(乾) 鳥がら, ★うずら卵(水煮)	米, ★麦(米粒麦), 油, じゃがいも ★バター, ★小麦粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん	バター, ★カレー粉, しょうが, しょうゆ, 酒, 中濃ソース, トマトケチャップ, 塩, しょうゆ, カレー粉	825 kcal 27.4 g
		コーンサラダ			砂糖, 油	にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(冷凍), たまねぎ	★酢, しょうゆ, 塩, 粉辛子	
		りんご				りんご		
19	火	卒業式						
20	水	春分の日						
21	木	胚芽ごはん	○		米, 胚芽米			741 kcal 31.6 g
		切干大根入り和風ハンバーグ		豚肉, 牛肉, ★豆腐(押し), ★鶏卵	油, ★ソフトパン粉(卵乳大豆不使用) 砂糖, でん粉	たまねぎ, 切干大根	塩, こしょう, しょうゆ, みりん	
		磯香和え		刻みのり, 鯖削り節(だし用)		にんじん, ★もやし, はくさい, きゅうり	しょうゆ	
		味噌汁		鯖削り節(だし用), 白みそ, 赤みそ, わかめ	じゃがいも	にんじん, たまねぎ		
22	金	大豆入りジャージャー麺	○	豚肉, 鳥がら, ★大豆, 八丁味噌, 赤みそ	油, ★蒸し中華麺(卵不使用) 砂糖, でん粉, ごま油	★もやし, きゅうり, しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, たけのこ, 干しいたけ	酒, しょうゆ, トウバンジャン	759 kcal 34.3 g
		ニラ玉スープ		鶏肉, 鳥がら, ★鶏卵	油, でん粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ, にら	塩, こしょう, 酒, しょうがゆ	
		パンゼリー		粉寒天	砂糖	パンジュース	白ワイン	
25	月	修了式						

※アレルギー食品には★記号を表示しています

※3年生は、都立発表・遠足・卒業関係により、1日・7日・18日・21日・22日の給食はありません