



令和7年 3月献立表



大田区立立雲中学校
校長 菅原 千保子
栄養士 石毛 伸依

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	その他	エネルギー たんぱく質
3月	えびちらし寿司	○	鶏肉,★かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用),★えび	米,砂糖,油	人参,干し椎茸,かんぴょう	水,★酢,塩,酒,水	727 kcal
	玉子焼き		★ツナ,たまご	ごま油,砂糖	こんにゃく,玉ねぎ,人参,小松菜	塩,醤油	36.9 g
	ひな祭り汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節	★手まり麴(ふ)(材料:小麦)	人参,長ねぎ,小松菜	水,塩,醤油	
	せとか(かんきつ)				せとか(かんきつ)		
4火	ごはん	○		米		水	803 kcal
	◆照焼きチキン		鶏肉	砂糖,でん粉	生姜	醤油,酒,水	38.5 g
	昆布和え		こんぶ	砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり,ゆず果汁	みりん,醤油	
	◆豚汁		豚肉,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,★油揚げ,★豆腐	ごま油,黒コショウ	ごぼう,人参,イモ,大根,長ねぎ	酒,水	
5水	◆キムチチャーハン	○	豚肉	米,ごま油	人参,イモ,白菜キムチ,にら	水,醤油,酒,塩	748 kcal
	◆揚げぎょうざ		豚ひき肉,赤みそ	ごま油,★ぎょうざの皮(材料:小麦),★小麦粉,油	こんにゃく,生姜,長ねぎ,キャベツ,にら		30.2 g
	中華風スープ		鶏肉,鶏がら,わかめ	油,じゃが芋	人参,玉ねぎ,生姜	酒,水,塩,コショウ,醤油	
6木	ごまごはん	○		米,★ごま		水,醤油	803 kcal
	焼き魚のチリソース		★鰯(ぶり)	油,砂糖,でん粉	生姜,こんにゃく,玉ねぎ,長ねぎ	醤油,酒,ケチャップ,一味唐辛子,水	35.4 g
	じゃが芋きんぴら			ごま油,白コショウ,砂糖,じゃが芋	ごぼう,人参	みりん,醤油	
	味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,わかめ,★豆腐		キャベツ,長ねぎ,小松菜	水	
7金	◆ジャージャー麺	○	豚ひき肉,赤みそ,豆みそ(八丁みそ),★大豆	★蒸し中華麺(材料:小麦),油,ごま油,砂糖,でん粉	こんにゃく,生姜,玉ねぎ,人参,干し椎茸,筍,長ねぎ	酒	766 kcal
	レモン醤油和え			砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり,レモン果汁	みりん,醤油	35.6 g
	いちご				いちご		
10月	◆抹茶揚げパン	○		★パン(小麦乳含む),油,砂糖	抹茶(まっちゃ)	紙パック	779 kcal
	チリコンカン (アメリカの煮込み料理)		豚肉,鶏がら,★いんげん豆	油,じゃが芋,砂糖,米粉	こんにゃく,玉ねぎ,人参,生姜,マッシュルーム,トマトビュレ,青ピーマン	赤ワイン,水,ケチャップ,中濃ソース,塩,ケチャップ	31.5 g
	チーズサラダ		チーズ	砂糖,油	コーン,キャベツ,きゅうり,レモン果汁	みりん,白ワイン,塩,醤油	
11火	スパイシーピラフ	○	鶏肉	米,バター,油	生姜,こんにゃく,玉ねぎ,人参,キャベツ,トマト缶,赤ピーマン	水,塩,ブリア粉,赤ワイン,一味唐辛子,クミン,ナツメグ	798 kcal
	◆コーンクリームスープ		鶏がら,牛乳,生クリーム	油,砂糖,でん粉	こんにゃく,玉ねぎ,生姜,コーン,クリームコーン缶,パプリ	水,塩,コショウ	25.8 g
	かぼちゃケーキ		牛乳	★小麦粉,砂糖,バター	かぼちゃペースト	バニリングス,バニラエッセンス	
12水	◆醤油ラーメン	○	鶏肉,鶏がら	★ラーメン(材料:小麦),油	こんにゃく,人参,玉ねぎ,生姜,白菜,長ねぎ,にら	酒,水,塩,コショウ,醤油	721 kcal
	カントリーポテト			じゃが芋,油	パプリ	塩,カレー粉,パプリカ粉	30.7 g
	◆フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	★りんご缶,みかん缶		
13木	わかめごはん	○	わかめ	米		水	826 kcal
	◆鶏の唐揚げ		鶏肉	米粉,でん粉,油	生姜,こんにゃく	醤油,酒	31.7 g
	ぼん酢和え			砂糖,油	人参,キャベツ,白菜,きゅうり,ゆず果汁	みりん,醤油	
	玉子のすまし汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,たまご	でん粉	人参,玉ねぎ,長ねぎ,小松菜	水,塩,醤油	
14金	◆バナナシュガートースト	○		★パン(小麦乳含む),マーガリン(乳不使用),砂糖		バニラエッセンス	749 kcal
	具だくさんクリームシチュー		鶏肉,鶏がら,牛乳,生クリーム	油,さつま芋,じゃが芋,米粉	こんにゃく,人参,玉ねぎ,生姜,マッシュルーム,かぼちゃ,小松菜	白ワイン,水,塩,コショウ	28.3 g
	カラフルサラダ			砂糖,油	人参,コーン,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,レモン果汁	みりん,白ワイン,塩,醤油	
17月	飲み物セレクト	無し	ぶどうジュース、ウーロン茶、コーヒー牛乳(乳含む,ココナッツオイル含まない)の中から事前に飲みたい物を選びます				842 kcal
	カレーライス		豚肉,鶏がら	米,油,じゃが芋,バター,★小麦粉	こんにゃく,生姜,玉ねぎ,人参	水,赤ワイン,塩,中濃ソース,醤油,カレー粉,クミン,ナツメグ	24.4 g
	ハムサラダ		ロースハム(卵乳大豆小麦不使用)	砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり	みりん,白ワイン,塩,醤油	(平均)
	◆カルピスゼリー		寒天(かんてん),カルピス	砂糖		水,カップ	
18火	ごはん	○		米		水	739 kcal
	鮭の香味焼き		★鮭(さけ)	ごま油,★ごま	長ねぎ,生姜,こんにゃく	酒,醤油	35.7 g
	じゃこ和え		★ちりめんじゃこ	油,砂糖,ごま油	人参,キャベツ,きゅうり	酒,みりん,★酢,醤油	
	味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ,★油揚げ,★豆腐		人参,大根,長ねぎ	水	
3/19(水) 卒業式 (給食はありません)							
21金	渦巻きミルクパン	○		★パン(小麦乳含む)		紙パック	811 kcal
	フリッタータ(玉子焼)		たまご	油,★マヨネーズ(材料:小麦)	こんにゃく,人参,スライスチーズ,マッシュルーム	塩,コショウ,カレー粉	37.4 g
	ポテトニョッキのトマト煮		豚肉,鶏がら	油,砂糖,米粉,じゃが芋,★小麦粉	こんにゃく,玉ねぎ,人参,生姜,トマトビュレ	赤ワイン,水,ケチャップ,中濃ソース,塩,コショウ,パプリカ粉,カレー粉	
24月	豆入りハヤシライス	○	豚肉,鶏がら,★いんげん豆	米,油,砂糖,バター,★小麦粉	生姜,こんにゃく,玉ねぎ,人参,マッシュルーム	水,赤ワイン,塩,コショウ,クローブ,ナツメグ,ケチャップ,中濃ソース	869 kcal
	ツナサラダ		★ツナ	砂糖,油	コーン,人参,キャベツ,きゅうり	みりん,白ワイン,塩,★酢	30.5 g
	いちご				いちご		

※アレルギー食品には★記号を表示しています。 ※食材納入及び学校行事等の理由で、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

※◆マークの付いた料理は3年生のリクエスト得票上位のものです。 ※3年生は都立入試発表・遠足・卒業関連により、3日・6日・18日・21日・24日の給食はありません。