



# 令和7年度 3月献立表



大田区立出雲中学校  
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
2月	ひじきごはん		鶏肉,ひじき	米,ごま油	人参	水,醤油,酒,塩	749 kcal
	すきやき風煮物	○	豚肉,だし用こんぶ,だし用さば削り節,★豆腐	油,白コシカ,砂糖,麩(心)(材料:小麦)	人参,白菜,エノキ,長ねぎ,小松菜	酒,水,みりん,塩,醤油	36.4 g
	おひたし		かつお節	砂糖,油	キャベツ,きゅうり,小松菜	酢,醤油	
3月	五目ちらし寿司		鶏肉,かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用)	米,砂糖,油,白コシカ	人参,干し椎茸	水,酢,塩,酒,水	729 kcal
	切干大根の玉子焼き	○	鶏肉,たまご	油,砂糖,でん粉	コシカ,玉ねぎ,切干大根,小松菜	酒,塩,水,醤油	35.2 g
	手まり麩のお吸い物		だし用こんぶ,だし用さば削り節	麩(心)(材料:小麦)	人参,長ねぎ,小松菜	水,塩,醤油	
4月	◆スパゲティ・ミートソース		豚ひき肉	スパゲティ(材料:小麦),油,小麦粉	コシカ,セリ,玉ねぎ,人参,エノキ,トマトピューレ	赤ワイン,塩,コショウ,パセリ,オリーブオイル,ケチャップ,中濃ソース,醤油	797 kcal
	◆バリバリわんたんサラダ	○		わんたんの皮(材料:小麦),油,砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり	酢,醤油	31.8 g
	ぶどうゼリー		寒天(かんてん)	砂糖	ぶどうジュース	水,カップ	
5月	茶飯			米		水,醤油	727 kcal
	焼き魚の甘味噌あんかけ	○	銀ひらす,赤みそ	砂糖,でん粉	生姜,コシカ	醤油,酒,水	34.9 g
	クーブイリチー (沖縄県の炒め煮)		豚肉,こんぶ,かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用)	油	人参	酒,水,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,赤みそ	じゃが芋	玉ねぎ,小松菜	水	
6月	ツナチーズトースト		ツナ,★チーズ	★食パン(小麦乳含む),油,でん粉	コシカ,玉ねぎ,エノキ,パセリ	塩,コショウ	740 kcal
	ポトフ	○	鶏肉,鶏がら	油,じゃが芋	セリ,人参,玉ねぎ,生姜,キャベツ,パセリ	白ワイン,水,塩,コショウ	34.4 g
	◆フルーツポンチ			砂糖	みかん缶,★黄桃缶,★パイナップル缶	水,白ワイン	
9月	◆味噌ラーメン	○	鶏肉,鶏がら,なると(卵乳大豆小麦山羊不使用),赤みそ	ラーメン(材料:小麦),油	コシカ,人参,玉ねぎ,生姜,白菜,にら	酒,水,醤油	746 kcal
	◆フライドビーンズポテト		★大豆	じゃが芋,でん粉,油	パセリ	塩	35.2 g
	かんきつ				かんきつ		
10月	ごはん			米		水	758 kcal
	肉じゃが	○	豚肉,だし用さば削り節	油,白コシカ,じゃが芋,砂糖	人参,玉ねぎ,小松菜	酒,水,みりん,塩,醤油	29.6 g
	昆布和え		こんぶ	砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり	酢,醤油	
11月	ごはん			米		水	808 kcal
	◆鶏の唐揚げ	○	鶏肉	でん粉,小麦粉,油	生姜,コシカ	醤油,酒	31.0 g
	味噌ドレッシングサラダ		白みそ	砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり	酢,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	玉ねぎ,人参,小松菜	水,塩,醤油	
12月	◆わかめごはん		わかめ	米		水	756 kcal
	魚の香味焼き	○	鱈(あじ)	ごま油,白粒ごま	小ねぎ,生姜,コシカ	酒,醤油	36.2 g
	油揚げ入りおひたし		★油揚げ	砂糖,油	人参,★もやし,キャベツ,小松菜	酢,醤油	
	◆豚汁		豚肉,だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ	油,じゃが芋	大根,人参,長ねぎ	酒,水	
13月	◆ココア揚げパン			★ミルクパン(小麦乳含む),油,砂糖,砂糖		純ココア,紙ナゲキ	746 kcal
	米粉クリームシチュー	○	鶏肉,鶏がら,★牛乳,★生クリーム	油,じゃが芋,米粉	コシカ,人参,玉ねぎ,生姜,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,コシカ,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン	酢,醤油	
16月	マーボー豆腐丼		豚ひき肉,★豆腐	米,油,でん粉,ごま油	生姜,コシカ,玉ねぎ,人参,干し椎茸,長ねぎ,にら	水,酒,醤油	795 kcal
	◆海藻サラダ	○	わかめ	砂糖,油	人参,キャベツ	酢,醤油	32.9 g
	いちご				★いちご		
17月	セレクト飲み物		コーヒー牛乳,ウーロン茶,りんごジュースの中から事前に選んだ飲み物(コーヒー牛乳にココナッツオイルは含まれません)				883 kcal
	◆カレーライス		鶏肉,鶏がら	米,油,じゃが芋,★バター,小麦粉	コシカ,生姜,玉ねぎ,人参	水,赤ワイン,塩,中濃ソース,醤油,カレー粉,ケチャップ	26.9 g
	ツナサラダ		ツナ	砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり	酢,醤油	(平均値)
	◆カルピスゼリー		寒天(かんてん),★カルピス	砂糖		水,カップ	
18月	ごはん			米		水	806 kcal
	タッカルビ(韓国の鶏料理)	○	鶏肉,だし用さば削り節	油,トッポギ(韓国のうるち米餅),じゃが芋,ごま油	コシカ,生姜,玉ねぎ,人参,白菜,国内産白菜キムチ,にら	酒,水,醤油,パプリカ粉	29.5 g
	ごまドレッシングサラダ			砂糖,ごま油,練りごま	人参,キャベツ,きゅうり	酢,醤油	
3/19(木) 卒業式(給食はありません)							
3/20(金) 春分の日							
23月	チキンピラフ		鶏肉	米,★バター,油	コシカ,玉ねぎ,人参,パセリ	水,塩,白ワイン,コショウ	750 kcal
	フリッターータ (イタリア風厚焼き玉子)	○	豚ひき肉,たまご	油,マカロニ(材料:小麦)	コシカ,人参,小松菜,マッシュルーム	白ワイン,水,塩,コショウ,パセリ	33.2 g
	ミネストローネ		鶏がら	油,じゃが芋,砂糖	玉ねぎ,セリ,生姜,キャベツ,トマトピューレ	水,塩,パセリ	
24月	ごはん			米		水	805 kcal
	鱈とししゃものフライ	○	すけそうだら,からふとししゃも(魚卵あります)	小麦粉,パン粉(小麦含む,卵乳大豆不使用),油	コシカ	醤油,酒,中濃ソース	32.3 g
	土佐和え		かつお節	砂糖,油	人参,キャベツ,小松菜	酢,醤油	
	豆腐の味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ,★豆腐		大根,長ねぎ	水	
3/25(水) 修了式(給食はありません)							

※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。※3年生は2,5,18,23,24日は給食がありません。  
※◆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。アンケート結果は2月献立表の裏面の給食だよりに掲載しています。