

3月献立表

2026年 3月

大田区立貝塚中学校

日	主食	牛乳	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 (Kcal) たんぱく質 (g)
2月	ルーローハン	○	ナムル かぶとハムのスープ	豚肉 うずら卵(缶) 牛乳 ロースハム 生わかめ	米 麦 ごま油 でん粉 砂糖	にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 チンゲン菜 切干大根 人参 小松菜 もやし えのきたけ かぶ	849
			台湾料理紹介献立 3年生給食提供なし				
3火	ひなちらし	○	魚の照り焼き あらははんぺん汁 桃ケーキ	昆布(だし) 油揚げ 鶏卵 牛乳 魚 わかめ あらははんぺん(乳・卵不使用) 削り節(だし) 調理用牛乳 粉寒天 生クリーム	米 砂糖 油 三温糖 でん粉 バター 薄力粉	人参 たけのこ 干し椎茸 かんぴょう むき枝豆 大根 しめじ ねぎ 黄桃缶	840
			桃の節句 行事食				
4水	フレンチトースト	○	鶏肉のブラウンシチュー 荳わかめのサラダ	調理用牛乳 鶏卵 牛乳 鶏肉 いんげん豆 ミックスチーズ 生クリーム 荳わかめ	食パン 砂糖 バター サラダ油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 油	にんにく たまねぎ 人参 マッシュルーム フロッキー キャベツ もやし ホールコーン きゅうり	793
							29.3
5木	ごはん	○	チキンチキンごぼう 野菜の甘酢あえ けんちょう汁	牛乳 鶏肉 ポークハム 豆腐 油揚げ 削り節(だし)	米 麦 油 でん粉 砂糖 ごま油	ごぼう 人参 むき枝豆 大根 きゅうり こんにゃく ねぎ 小松菜	844
			山口県郷土料理 紹介献立				
6金	ミートソース スパゲッティ	○	コールスローサラダ ブルーベリーパイ	豚肉(挽肉) 大豆 粉チーズ 牛乳 鶏卵	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 砂糖 バター 薄力粉 ブルーベリージャム マヨネーズ(乳・卵不使用) パイ皮(乳含む・卵不使用)	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ 人参 マッシュルーム トマトジュース キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	849
							30.9
9月	オムライス風 チキンライス	○	キャベツと ウィンナーのスープ ヨーグルト(いちご味)	鶏肉(角切り) 卵シート(卵含む) 牛乳 ウィンナー ヨーグルト(いちご味)	米 麦 ソイレプール 油 オリーブ油	にんにく 人参 たまねぎ マッシュルーム グリルピーズ えのきたけ もやし キャベツ 小松菜	729
							30.8
10火	ごはん	○	肉じゃが はりはり漬け 果物(柑橘もしくはみかん予定)	牛乳 豚肉(薄切り) さつまいも 削り節(だし) 刻み昆布	米 麦 サラダ油 じゃがいも 三温糖 砂糖 ごま油 白いりごま	人参 たまねぎ しらたき さやいんげん 切干大根 もやし きゅうり 果物(柑橘もしくはみかん予定)	756
							25.5
11水	中華菜飯	○	ししゃもとイカの チリソースがけ チンゲン菜の中華スープ	豚肉(薄切り) 油揚げ 牛乳 いか(短冊) ししゃも 鶏卵 豆腐	米 油 砂糖 ごま油 薄力粉 生パン粉 ソフトパン粉	しょうが 人参 たけのこ 小松菜 にんにく ねぎ えのきたけ はくさい チンゲン菜	783
							33.4
12木	大豆とひじきの かき揚げ丼	○	ピーマンの野菜和え 春キャベツのみそ汁	いか(短冊) 大豆 干しえび 干ひじき 焼き竹輪 鶏卵 牛乳 ツナ缶 白みそ 厚揚げ 赤みそ 削り節(だし)	米 麦 油 さつまいも 白いりごま でん粉 薄力粉 砂糖 ピーマン ごま油	たまねぎ 人参 小松菜 白菜 ホールコーン ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ	809
							25.6
13金	ミルクパン	○	アスパラ入りポテトグラタン トマトマカロニスープ 果物(りんご予定)	牛乳 鶏肉(角切り) 調理用牛乳 ミックスチーズ 豚肉(薄切り)	ミルクパン サラダ油 バター 薄力粉 じゃがいも ソフトパン粉 オリーブ油 シェルマカロニ 砂糖	にんにく たまねぎ じゃがいも マッシュルーム ホールコーン アスパラガス 人参 えのき キャベツ トマト 小松菜 果物(りんご予定)	789
			3年生給食提供なし				
16月	肉みそあんかけ うどん	○	たこぺったん 果物(柑橘もしくはみかん予定)	豚肉(挽肉) 大豆 牛乳 鶏卵 たこ いか 焼き竹輪 調理用牛乳 赤みそ	冷凍うどん サラダ油 砂糖 白いりごま ごま油 でん粉	しょうが にんにく 人参 干し椎茸 キャベツ 筍 ピーマン 赤ピーマン もやし ねぎ ホールコーン 紅しょうが 果物(柑橘もしくはみかん予定)	827
							32.9
17火	カレーライス	○	海藻サラダ 果物(いちご予定)	豚肉(薄切り) 生クリーム ミックスチーズ 牛乳 海藻サラダ	米 麦 サラダ油 油 じゃがいも ザラメ 薄力粉 バター 砂糖	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ 人参 トマト きゅうり もやし 果物(いちご予定)	835
							31.1
18水	赤飯	○	鶏のから揚げ 白菜の和え物 お祝いすまし汁 お祝いデザート(パニアアイス)	あずき 鶏肉 油揚げ 豆腐 生わかめ お祝いがまぼこ(乳・卵不使用) 削り節(だし)	米 黒いりごま 油 ごま油 でん粉 薄力粉 サラダ油 砂糖 白いりごま アイスクリーム(乳・卵含む) りんごジュース	にんにく しょうが 白菜 人参 ほうれんそう 大根 たけのこ ねぎ	933
			卒業お祝い献立				
19木	卒業式(給食提供なし)						
20金	春分の日						
23月	ごはん	○	魚の香味焼き わかめと竹輪の和え物 豚汁	牛乳 鯖 わかめ 焼き竹輪 豚肉(薄切り) 白みそ 赤みそ 削り節(だし)	米 麦 砂糖 ごま油 でん粉 三温糖 白いりごま サラダ油	にんにく しょうが ねぎ はくさい もやし ごぼう 人参 大根 こんにゃく 小松菜	774
							31.9
24火	が-リック以外の きのこクリームソー かけ	○	サイコロサラダ 果物(柑橘もしくはみかん予定)	鶏肉(角切り) ベーコン 調理用牛乳 生クリーム ミックスチーズ 牛乳 大豆	油 米 麦 砂糖 サラダ油 バター 薄力粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ 人参 しめじ えのきたけ マッシュルーム きゅうり 果物(柑橘もしくはみかん予定)	831
							23.6
25水	修了式(給食提供なし)						

※食材の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。