



令和7年度

3月献立表



目黒区立目黒中央中学校

校長 田原 弘一

栄養士 松原 敦見

| | 献立名 | 主に体の組織を作る | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | 1杯* たんぱく質 塩分 |
|-------------------|--|-------------------------------|--------------------------------|----------------|--|----------------------------------|----------------|-----------------------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 2月 | チキンキャロットライス 鮭と小松菜のチャウダー はるか 牛乳 | 鶏肉 ベーコン 鮭 | 牛乳 | にんじん こまつな | たまねぎ はるか | 米 じゃがいも 小麦粉 | 油 バター | 859 kcal 37.4 g 3.1 g |
| 3火 | 菜の花寿司 野菜のすまし汁 ひな祭り白玉団子 牛乳 | 油揚げ たまご 豚肉 豆腐 きな粉 | 牛乳 | 菜の花 にんじん | ごぼう かんぴょう だいこん はくさい いちご | 米 白玉粉 砂糖 | 油 ごま | 829 kcal 28.0 g 2.9 g |
| 4水 | 豚肉と野菜のあんかけ焼きそば 磯香ポテト ☆フルーツポンチゼリー入り☆ 牛乳 | 豚肉 いけ | 牛乳 青のり 寒天 | にんじん こまつな | たまねぎ きくらげ もやし はくさい レモン | 蒸し中華麺 かたくり粉 じゃがいも 砂糖 | 油 ごま油 | 778 kcal 31.5 g 3.0 g |
| 5木 | ごはん ししゃものフライ 海藻と野菜のサラダ キャベツとわかめのみそ汁 牛乳 | みそ | 牛乳 ししゃも 寒天 ひじき わかめ | にんじん こまつな | もやし たまねぎ きくらげ キャベツ | 米 小麦粉 パン粉 砂糖 | 油 ごま油 | 825 kcal 30.1 g 3.2 g |
| 6金 | ごはん 生揚げのひき肉はさみ煮 野菜のごまあえ かき卵汁 牛乳 | 生揚げ 豚肉 たまご | 牛乳 | にんじん こまつな | たまねぎ もやし えのきたけ | 米 かたくり粉 砂糖 | 油 ごま | 820 kcal 35.6 g 2.8 g |
| 9月 | 豚キムチチャーハン 豆腐とワンタンとニラのスープ 河内晩柑 牛乳 | 豚肉 たまご 豆腐 | 牛乳 | にら | 白菜キムチ 長ねぎ たまねぎ きくらげ 河内晩柑 | 米 ワンタンの皮 | 油 | 760 kcal 29.5 g 3.5 g |
| 10火 | ごはん しらすの卵焼き 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツと油麩のみそ汁 牛乳 | 鶏肉 たまご 高野豆腐 みそ | 牛乳 しらす干し | にんじん さやいんげん | たまねぎ キャベツ | 米 砂糖 こんにやく じゃがいも 油麩 | 油 | 796 kcal 35.3 g 3.1 g |
| 11水 | ☆揚げパン☆(きな粉味) 鶏肉と野菜のスープ ☆パリパリサラダ☆ 牛乳 | きな粉 鶏肉 | 牛乳 昆布 | にんじん こまつな | たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり | コッペパン 砂糖 じゃがいも ワンタンの皮 | 油 | 819 kcal 31.1 g 3.3 g |
| 12木 | ごはん さんまのしょうが煮 五目ひじき煮 沢煮椀(さわにわん) 牛乳 | さんま 大豆 油揚げ 豚肉 | 牛乳 ひじき | にんじん こまつな | れんこん だいこん えのきたけ 梅干し しょうが | 米 砂糖 | 油 | 815 kcal 30.9 g 3.2 g |
| 13金 | ☆みそラーメン(つけめん)☆ ごまポテト 清見オレンジ 牛乳 | 豚肉 みそ | 牛乳 | にんじん にら | たまねぎ きくらげ もやし キャベツ 長ねぎ 清見オレンジ | 蒸し中華麺 かたくり粉 じゃがいも 砂糖 | 油 ごま油 ごま | 770 kcal 28.9 g 3.3 g |
| 16月 | 赤飯 銀さわらのゆうあん焼き 筑前煮 豆腐とわかめのすまし汁 りんごジュース | 小豆 銀さわら 鶏肉 豆腐 | わかめ | にんじん さやいんげん | ゆず ごぼう たけのこ えのきたけ りんごジュース | 米 もち米 こんにやく じゃがいも 砂糖 | ごま油 | 834 kcal 34.1 g 2.9 g |
| 17火 | ☆カレーライス☆ ツナサラダ いちご 牛乳 | 豚肉 まぐろ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ だいこん レモン キャベツ きゅうり だいこん ホールコーン いちご | 米 はちみつ じゃがいも 小麦粉 砂糖 | 油 バター | 866 kcal 30.7 g 3.4 g |
| 18水 | クッパ 青のりごま大豆 ネーブル 牛乳 | 豚肉 たまご 大豆 | 牛乳 わかめ 青のり | にんじん | だいこん えのきたけ 長ねぎ ネーブル | 米 かたくり粉 砂糖 | ごま油 ごま | 779 kcal 30.0 g 1.5 g |
| 18日は3年生は給食がありません。 | | | | | | | | |
| 19水 | 卒業式 | | | | | | | |
| 20木 | 春分の日 | | | | | | | |
| 23月 | フィッシュフライパン 野菜ときのこのスープ パインヨーグルト 牛乳 | メルルーサー ウィンナー | 牛乳 ヨーグルト 生クリーム | にんじん こまつな | たまねぎ しめじ はくさい キャベツ パン缶 | コッペパン 小麦粉 パン粉 砂糖 | 油 | 817 kcal 37.5 g 3.5 g |
| 24火 | いなり寿司 ごまわかめおにぎり 豚汁 美生柑 牛乳 | 油揚げ わかめ 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん こまつな | ごぼう だいこん 長ねぎ 美生柑 | 砂糖 米 こんにやく じゃがいも | ごま油 | 779 kcal 30.0 g 3.6 g |