

2025年 3月



令和6年度 3月 献立表



目黒区立東山中学校

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	エネルギー たんぱく質
3月	菜の花ちらし	○	たまご、凍り豆腐、油揚げ、むきえび	精白米、砂糖、油	にんじん、れんこん、菜の花	791 kcal
	沢煮椀		豚肉		にんじん、ごぼう、だいこん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、さやえんどう	31.0 g
	雛祭りポンチ			きな粉味がだんとつの人気でした!	白玉粉、砂糖	
4火	きな粉揚げパン	○	きな粉	コッパン、油、砂糖		793 kcal
	ポークシチュー		豚肉	油、じゃがいも、薄力粉、砂糖	にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、しめじ、パセリ	28.1 g
	味噌ドレッシングサラダ		赤みそ、白みそ	油、三温糖、ごま(いり)	にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、ホールコーン缶	
5水	鮭チャーハン	○	たまご、豚肉、鮭	精白米、油、ごま油、ごま(いり)	にんじん、長ねぎ、こまつな	754 kcal
	中華スープ		豚肉、木綿豆腐	はるさめ、ごま油	にんじん、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、こまつな	32.3 g
	果物(柑橘)				せとか	
6木	ご飯	○		精白米、玄米		757 kcal
	真鯛のバター醤油焼き		まだい	バター		33.6 g
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも、しらたき、砂糖、でん粉	にんじん、玉葱、さやいんげん	
	味噌汁		赤みそ、白みそ、わかめ		だいこん、えのきたけ、長ねぎ	
7金	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ、絹ごし豆腐	精白米、玄米、ごま油、砂糖、でん粉	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、長ねぎ、にら	786 kcal
	卵スープ		たまご	でん粉	にんじん、玉葱、だいこん、こねぎ	30.7 g
	果物(柑橘)				でこぼん	
10月	味噌ラーメン	○	豚肉、赤みそ	油、冷凍ちゃんぽん、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、長ねぎ、にら、こまつな	750 kcal
	生揚げのオイスターソース炒め		生揚げ、豚肉	ごま油、砂糖	もやし、にんじん、こまつな	34.8 g
	芋蒸しようかん		あずき	さつまいも、薄力粉、でん粉、砂糖		
11火	ご飯	○		精白米		784 kcal
	かつおのナゲットあんかけソース		絞豆腐、かつお、鶏ひき肉、たまご	パン粉(乾燥)、でん粉、油、砂糖	しょうが汁、玉葱	33.4 g
	野菜サラダ			油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	
	味噌汁		油揚げ、赤みそ、白みそ、わかめ	じゃがいも	えのきたけ、長ねぎ	
12水	ピザトースト	ジュリーカンス	ベーコン、シュレッドチーズ	無塩食パン、オリーブ油	にんにく、玉葱、ピーマン	761 kcal
	野菜のクリームシチュー		ベーコン、鶏肉、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、薄力粉	玉葱、にんじん、しめじ、さやいんげん	28.0 g
	大豆のサラダ		大豆、干ひじき、ツナ缶	オリーブ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、ホールコーン缶、レモン(汁)	
13木	ご飯	○		精白米		873 kcal
	鶏の唐揚げ		鶏肉	薄力粉、でん粉、油	しょうが、にんにく	33.4 g
	じゃこのカリカリサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油、油、砂糖	きゅうり、にんじん、キャベツ	
	のっぺい汁		鶏肉、油揚げ	ごま油、さといも、こんにゃく、でん粉	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、しょうが	
14金	チキンカレーライス	○	鶏肉	精白米、玄米、油、じゃがいも、薄力粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん	833 kcal
	小松菜とコーンのサラダ			砂糖	こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン缶、玉葱	25.4 g
	紅茶ゼリー		ゼラチン	砂糖	レモン(汁)	
17月	赤飯	○	ささげ	精白米、もち米、黒ごま		762 kcal
	鯖の西京焼き		さわら、白みそ			37.1 g
	野菜の炊き合わせ		鶏肉	じゃがいも、こんにゃく、砂糖	れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、さやいんげん	
	すまし汁		絹ごし豆腐	白玉ふ	長ねぎ、さやえんどう	
	果物(いちご)				いちご	
18火	五目うどん	○	鶏肉、油揚げ	砂糖、冷凍うどん	にんじん、たけのこ(ゆで)、玉葱、長ねぎ、こまつな	851 kcal
	大豆とじゃこのカリカリ揚げ		大豆、ちりめんじゃこ	でん粉、油、砂糖、ごま(いり)		34.4 g
	ぼたもち		あずき	精白米、もち米、砂糖		
21金	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	精白米、油、バター	ごぼう、にんじん、玉葱、ホールコーン缶	818 kcal
	ほうれん草オムレツ		たまご、牛乳、生クリーム、粉チーズ	油	にんじん、玉葱、ほうれん草、しめじ	33.1 g
	ウィンナーとキャベツのスープ		ウィンナー	じゃがいも	セロリー、玉葱、キャベツ、パセリ	
24月	ビビンバ	○	豚ひき肉、凍り豆腐	精白米、玄米、ごま油、砂糖、ごま(いり)	しょうが、にんにく、長ねぎ、もやし、ほうれん草、切干だいこん、にんじん	765 kcal
	ワンタンスープ		豚肉	油、ワンタンの皮、ごま油	にんじん、たけのこ(ゆで)、もやし、長ねぎ、にら	27.9 g
	果物(柑橘)				でこぼん	

*都合により献立、食材を変更することがあります。