



# 3月献立表



令和7年度

目黒区立目黒南中学校

日	献立	赤 (血や肉になる)	黄 (熱や力の元になる)	緑 (体の調子を整える)	1人1日 たんぱく質
2月	キムタクご飯 ひじき入り卵焼き 豆腐の中華スープ	牛乳,ベーコン,豚肉,鶏ひき肉, 干ひじき(アサヒ缶,乾),たまご, 鶏肉,絹ごし豆腐	米油,精白米,ごま(いり), ごま油,砂糖	長ねぎ,大根(たくあん塩漬), はくさい(キムチ漬),こねぎ, 干し椎茸,にんじん,にんにく, しょうが,緑豆もやし,はくさい, チンゲンツァイ	735 kcal 30.2 g
3月	五目ちらし寿司 豆腐のすまし汁 桜もちもち蒸しパン	牛乳,鶏肉,油揚げ,むきえび(養殖), たまご,蒸しかまぼこ,絹ごし豆腐, 調整豆乳	精白米,砂糖,米油,米粉	干し椎茸,ごぼう,れんこん, たけのこ(水煮),にんじん, かんぴょう(乾),さやいんげん, だいこん,長ねぎ	731 kcal 26.7 g
4月	チキントマトクリームスパゲティ バジルドレッシングサラダ お豆のケーキ	牛乳,鶏肉,生クリーム(乳), エダムチーズ,いんげんまめ, たまご	スパゲティ,米油,オリーブ油, 砂糖,薄力粉,バター,黒ごま	にんにく,玉葱,セロリー, マッシュルーム(水煮), ホールトマト(缶), グリーンピース(冷凍),キャベツ, きゅうり,にんじん,バジル	749 kcal 29.0 g
5月	きな粉揚げパン 鶏じゃがケチャップ炒め わんたんスープ 果物(オレンジ)	牛乳,きな粉(大豆),鶏肉	パン,米油(揚げ油),砂糖,じゃがいも, 白ごま(すり),ごま(いり),でん粉, 米油,ごま油,ワタンの皮	ピーマン,しょうが,にんにく,にんじん, 玉葱,キャベツ,えのきたけ,にら,せとか	741 kcal 33.3 g
6月	ほたてと鶏のおこわ イカメンチ せんべい汁 りんごゼリー	牛乳,鶏肉,ほたて(貝柱), いか(すり身),鶏ひき肉,白みそ, パールアガー	もち米,精白米,米油,砂糖, 薄力粉,でん粉,米油(揚げ油), 板こんにゃく(白), 南部せんべい(おつゆせんべい)	長ねぎ,にんじん,たけのこ(ゆで), しょうが,さやいんげん,玉葱, キャベツ,干し椎茸,だいこん, りんごジュース	803 kcal 32.6 g
9月	ご飯 ししゃもの甘露煮 きゃべつのさっぱり和え 肉じゃが	牛乳,からふとししゃも(生干し), 豚肉	精白米,でん粉,薄力粉,米油, 砂糖,ごま油,白ごま,しらたき, じゃがいも	こまつな,キャベツ,にんじん,玉葱, 干し椎茸,さやいんげん	781 kcal 27.8 g
10月	ミルクパン チキングラタン グリーンサラダ ポトフ	牛乳,鶏肉,シュレッドチーズ, ウィンナー	ミルクパン,米油,マカロニ, 米粉,バター,砂糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん, マッシュルーム,だいこん, ブロッコリー,きゅうり, えだまめ(冷凍), ホールコーン,キャベツ	802 kcal 34.4 g
11月	鯛めし 野菜の辛子醤油あえ 石花汁	牛乳,まだい(養殖,角切り), 油揚げ,絹ごし豆腐,焼き竹輪,白みそ	精白米,砂糖, 板こんにゃく(白),さといも	しょうが,根みつば,こまつな, 緑豆もやし,にんじん, 切干しだいこん,ごぼう,生しいたけ	636 kcal 30.5 g
12月	味噌つけ麺 ひじき春巻 もやしの辛味あえ	牛乳,鶏ひき肉,なると,赤みそ, 豚ひき肉,レンズまめ(乾), 干ひじき(乾)	米油,ラード,でん粉,ごま油, 蒸し中華めん,緑豆はるさめ, 春巻きの皮,薄力粉,米油(揚げ油)	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱, はくさい,ホールコーン,長ねぎ, 干し椎茸,たけのこ(ゆで), キャベツ,緑豆もやし,こまつな	714 kcal 27.8 g
1月	麻婆豆腐丼 じゃこ入りナムル いちご	牛乳,豚ひき肉,赤みそ, 絹ごし豆腐,ちりめんじゃこ	精白米,精麦,米油,砂糖, でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱, 干し椎茸,たけのこ(ゆで),長ねぎ, だいずもやし,こまつな,いちご	718 kcal 30.1 g
1月	グラタントースト ミモザサラダ ポークビーンズ	牛乳,鶏肉,シュレッドチーズ, たまご,ベーコン,豚肉, 大豆(国産,乾),ひよこめ(乾)	食パン,米油,バター,米粉,砂糖, じゃがいも,でん粉	玉葱,にんにく,マッシュルーム(ゆで), ホールコーン,パセリ,キャベツ, ブロッコリー,にんじん, ホールトマト(缶)	726 kcal 37.1 g
1月	赤飯 金目鯛の照り焼き 小松菜と白菜のお浸し すまし汁 紅白ゼリー	牛乳,さざげ(乾),さんめだい, 油揚げ,カットわかめ,蒸しかまぼこ, 粉寒天,乳酸菌飲料	精白米,もち米,黒ごま,三温糖, でん粉,砂糖	しょうが,こまつな,はくさい, だいこん,にんじん,しめじ, クランベリージュース	740 kcal 27.3 g
1月	リクエスト給食(3年生)	牛乳,豚肉,シュレッドチーズ, 鶏肉,粉寒天	精白米,精麦,米油,じゃがいも, バター,薄力粉,砂糖,ごま油, でん粉,米油(揚げ油)	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん, オレンジジュース,みかん缶,黄桃缶	892 kcal 32.7 g
2月	鶏すき風うどん じゃこ入り和風サラダ ぼたもち	牛乳,鶏肉,焼き豆腐,カットわかめ, ちりめんじゃこ,あずき(乾), きな粉(大豆)	米油,こんにゃく,三温糖,冷凍うどん, 砂糖,白ごま,ごま油,精白米,もち米	にんじん,はくさい,えのきたけ, 長ねぎ,こまつな,緑豆もやし, きゅうり,しょうが	791 kcal 33.9 g
2月	トマトチキンライス えびフラコロッケ 野菜のミルクスープ	牛乳,ベーコン,鶏肉,豚ひき肉, いんげんまめ(ゆで), ブラックタイガー(むき),鶏肉	精白米,米油,バター,じゃがいも, 乾燥マッシュポテト,薄力粉, パン粉(生),パン粉(乾燥), 米油(揚げ油),オリーブ油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん, ホールコーン缶,マッシュルーム(水煮), グリーンピース(冷凍),キャベツ,パセリ	843 kcal 31.2 g

月平均 (区基準量)	760 kcal (830kcal)
	31.4 g (27~41.5g)

3月10日(火)実施 生徒作成献立  
1年D組の献立作成者より

《献立の工夫点》  
グラタンには、鶏肉やきのこをいれて、たんぱく質と野菜がとれるように工夫しました。また、グラタンの味が濃くなってグリーンサラダでさっぱりたべられるようにしています。  
《栄養士より》  
野菜やたんぱく質を取り入れながら、献立の中で洋食としてまとまりがあるところが良いと思います。グラタンにあわせてトーストを考えてくれていましたが、グラタンでオーブンを使ってしまうので、給食ではパンを添えています。

## 給食当番の エプロンについて

給食当番が使用しているエプロン、三角巾は、後期の給食終了後にクリーニングに出します。最終日は持ち帰らず、回収します。  
一年間、当番時の洗濯・アイロンがけにご協力いただきありがとうございました。



《今年度の給食最終日》

3年生:3月18日(水)、1・2年生:3月24日(火)