

3月 献立表

2025年 3月

杉並区立向陽中学校

日	献立	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 脂質
3月★	麦ごはん 豆あじの南蛮漬け 豚汁 かぶの香り漬け フルーツみつ豆 	シヨア	シヨア,豆あじ,さば節(ダシ),豚肉(コマ),とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,赤えんどう(乾)	米,押し麦,小麦粉,でんぷん,揚げ油,さとう,炒め油,こんにやく,じゃがいも	ながねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん,たまねぎ,かぶ,かぶの葉,キャベツ,しょうが,みかん(缶),パインアップル(缶),もも(缶)	740 kcal 29.1 g 13.2 g
4火	ゆかりごはん 揚げぎょうざ わかめスープ 三色ナムル 3年生(おかず)リクエストN01 1年B組リクエスト	○	牛乳,豚挽き肉,さば節(ダシ),乾燥わかめ,とうふ	米,米粒麦,焼きふ,ごま油,でんぷん,ジャンボギョウザの皮,小麦粉,揚げ油,白炒りごま,さとう	ゆかり,にんにく,しょうが,キャベツ,たまねぎ,かぶ,かぶの葉,キャベツ,しょうが,みかん(缶),パインアップル(缶),もも(缶)	711 kcal 26.2 g 22.6 g
5水	きなこ揚げパン 白菜の肉団子のスープ インディアンポテト 	○	きな粉,牛乳,豚挽き肉,たまご,さば節(ダシ),ベーコン(せん切り)	コッペ,揚げ油,さとう,でんぷん,はるさめ,ごま油,じゃがいも,炒め油	はくさい,ながねぎ,ニラ,しょうが,にんじん,もやし,木茸,こまつな	777 kcal 29.8 g 31.5 g
6木	麦ごはん いかのチリソース 肉片湯 じゃがいもの金平 1年B組 リクエスト 1年A組 リクエスト	○	牛乳,いか,豚肩肉(せん切り),豚骨(スープ),出し昆布	米,押し麦,でんぷん,揚げ油,ごま油,さとう,白炒りごま,炒め油,じゃがいも,つきこんにやく	にんにく,しょうが,ながねぎ,にんじん,はくさい,木茸,こまつな,ごぼう	793 kcal 28.9 g 25.9 g
7金	中華菜飯 ばりばりひじき ビーフンスープ 2年B組 リクエスト	○	豚肩肉,牛乳,干ひじき,ダイスチーズ,とり肉(コマ),うずら卵(レトルト),とうふ,とり骨(スープ)	米,米粒麦,炒め油,さとう,ごま油,白炒りごま,小麦粉,春巻きの皮,揚げ油,ピフン,でんぷん	にんじん,たけのこ(缶),乾しいたけ,こまつな,たまねぎ,ながねぎ,しょうが,しょうが,ながねぎ,チンゲンサイ	735 kcal 27.8 g 25.2 g
10月	みそラーメン サウピカンサラダ カステラ 3年生(麺)リクエストN01 1年A組 リクエスト 2年C組 リクエスト	○	豚骨(スープ),とり骨(スープ),赤色辛みそ,豚肩肉(せん切り),牛乳,たまご,調理用牛乳	蒸し中華めん,サラダ油,ごま油,炒め油,でんぷん,白炒りごま,じゃがいも,揚げ油,さとう,強力粉,小麦粉,はちみつ,グラニュー糖	しょうが,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ながねぎ,木茸,ニラ,ホールコーン(缶),キャベツ	848 kcal 30.7 g 25.2 g
11火	麦ごはん ホキの南部揚げ 根菜汁 カリカリ油揚げのおひたし 2年A組 リクエスト	○	牛乳,ホキ60g,たまご,煮干し(だし),とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,油揚げ,かつお節(だし)	米,押し麦,小麦粉,黒炒りごま,揚げ油,さとう,炒め油,こんにやく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,キャベツ,こまつな,もやし	743 kcal 32.8 g 24.3 g
12水	チキンライス チーズオムレツ こんにやくサラダ ポタージュ 	○	とり肉(コマ),牛乳,たまご,ダイスチーズ,とり骨(スープ),調理用牛乳,生クリーム	米,米粒麦,バター,炒め油,さとう,こんにやく,白炒りごま,ごま油,サラダ油,じゃがいも	トマト缶詰(ジュース),スライスマッシュルーム(缶),たまねぎ,にんじん,もやし,きゅうり,セロリー	757 kcal 30.2 g 28.2 g
13木	カレーライス じゃこサラダ 濃厚キャロットゼリー 	○	豚肉(コマ),豚骨(スープ),ダイスチーズ,牛乳,ちりめんじゃこ,粉寒天,ゼラチン	米,押し麦,炒め油,じゃがいも,小麦粉,サラダ油,白炒りごま,さとう,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ホールトマト(缶),りんご,こまつな,キャベツ,きゅうり,オレンジジュース	815 kcal 28.3 g 22.9 g
14金	キムチチャーハン 中華スープ さつまいものフラワーチップ 3年生(ごはん)リクエストN01	○	とり肉(コマ),たまご,牛乳,うずら卵(レトルト)個,とうふ,とり骨(スープ)	米,炒め油,ごま油,白炒りごま,はるさめ,でんぷん,さつまいも,揚げ油,さとう,はちみつ	にんにく,ながねぎ,たまねぎ,にんじん,キムチ(白菜),ニラ,にんじん,たけのこ(缶),木茸,しょうが,こまつな	769 kcal 26.1 g 22.7 g
17月★	かきたまうどん 大豆とじゃこの甘辛揚げ もやしと菜花の辛子醤油 よもぎ餅 3年生(麺)リクエストN03 1年C組リクエスト	○	出し昆布,さば節(ダシ),豚肩肉,油揚げ,たまご,牛乳,大豆,ちりめんじゃこ,絹とうふ,あずき	うどん,でんぷん,揚げ油,さとう,白玉粉,上新粉	にんじん,たまねぎ,ながねぎ,乾しいたけ,こまつな,ごぼう,もやし,なばな,よもぎ粉	746 kcal 32.6 g 22.2 g
18火	麦ごはん 銀だらの西京焼き 鶏のからあげ いそ和え 鶏つくねの豆乳スープ ハーゲンダッツ 1年B組 リクエスト 1年A組 リクエスト	○	牛乳,ぎんだら,淡色辛みそ,西京みそ,とりもも肉,もみり,出し昆布,さば節(ダシ),とり挽き肉,たまご,豆乳	米,押し麦,さとう,サラダ油,でんぷん,小麦粉,揚げ油,アイスクリーム	しょうが,こまつな,キャベツ,ホールコーン(缶),キムチ(白菜),ニラ,にんじん,だいこん,はくさい,ながねぎ,万能ねぎ	セレクト給食 西京焼き 776 kcal からあげ 835 kcal
21金	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋とさつま揚げの煮物 むらくも汁 	○	牛乳,生鮭,淡色辛みそ,豚肉(コマ),さつま揚げ,出し昆布,さば節(ダシ),とり骨(スープ),乾燥わかめ,とうふ,たまご	米,押し麦,三温糖,バター,炒め油,こんにやく,里芋,さとう,でんぷん	キャベツ,たまねぎ,にんじん,青ピーマン,にんにく,しょうが,にんじん,だいこん,ながねぎ	712 kcal 28.9 g 20.7 g
24月	坦々麺 ほうれん草のサラダ かぼちゃのチュロス 2年C組 リクエスト	○	豚挽き肉,とり骨(スープ),出し昆布,牛乳,絹とうふ,豆乳(豆乳)	蒸し中華めん,サラダ油,炒め油,さとう,ごま油,白練りごま,小麦粉,はちみつ,揚げ油	にんにく,ながねぎ,ザーサイ,もやし,ほうれん草,こまつな,木茸,キャベツ,ホールコーン(缶),かぼちゃ	796 kcal 27.3 g 30.7 g

※食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※来年度の給食は4/9(水)から予定しています。 ★マークは国内産食材の日です。