



# 3月 献立表



令和7年度

調布市立神代中学校

日	主食	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 食塩相当量
2月	あんかけ焼きそば	○	豚肉,むきえび,いか	蒸し中華めん,炒め油,ごま油,てんぷん	にんにく,生姜,人参,玉葱,たけのこ,キャベツ,ピーマン	658 kcal
	★コーンスープ		鶏モモ肉,絹ごし豆腐	てんぷん	チンゲン菜,ねぎ,冷凍ホールコーン	29.2 g
	★じゃが丸くん		調製豆乳	じゃがいも,ホットケーキミックス,揚げ油		21.6 g
3火	野菜ジュース(白ぶどうほうれん草)	ひな祭り献立			野菜ジュース(白ぶどうほうれん草)	733 kcal
	ちらし寿司		昆布,油揚げ,極細かまぼこ黄色,刻みのり,うなぎかば焼き	米,砂糖	干し椎茸,かんぴょう,人参,れんこん,さやえんどう	32.7 g
	白身魚の西京焼き		むつ,白味噌		生姜	18.0 g
	すまし汁		絹ごし豆腐	手まり麩	人参,えのきたけ,ねぎ	3.9 g
	ひなあられ			ひなあられ		
4水	ひじきピラフ	○	鶏肉,干ひじき	米,乳不使用マーガリン,砂糖	玉葱,人参,マッシュルーム,冷凍ホールコーン,グリーンピース	825 kcal
	スペアリブのマーマレード焼き		豚肩ばら肉,スペアリブ		にんにく,マーマレード	29.9 g
	豆腐団子と白菜のスープ		鶏挽肉,絹ごし豆腐	てんぷん,春雨,ごま油	玉葱,生姜,白菜,人参,小松菜	33.6 g
	★野菜チップス			じゃがいも,揚げ油		4.1 g
5木	豚肉ラグーソーススパゲティ	○	豚ひき肉,ベーコン	スパゲッティ,オリーブ油,三温糖,小麦粉,乳不使用マーガリン	玉葱,セロリー,にんにく,クラッシュトマト	744 kcal
	野菜スープ		ベーコン	オリーブ油	にんにく,セロリー,玉葱,キャベツ,人参,冷凍ホールコーン	28.8 g
	スイートポテト		豆乳,豆乳クリーム	さつまいも,乳不使用マーガリン,砂糖		27.5 g
						3.6 g
6金	セルフバーガー	○	豚挽肉,牛挽肉	丸パン,炒め油	玉葱	616 kcal
	ジャーマンポテト		ベーコン	炒め油,じゃがいも	冷凍ホールコーン,玉葱,パセリ	28.4 g
	キャベツのスープ		鶏モモ肉		人参,玉葱,キャベツ,大根	29.9 g
	ゼリーポンチ		アガー	砂糖	みかんジュース,みかん缶,黄桃,りんご缶	3.1 g
9月	鯛茶漬け	○	きんめだい,刻みのり	米	小松菜	696 kcal
	筑前煮		鶏モモ肉	炒め油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	人参,ごぼう,れんこん,たけのこ,干し椎茸,いんげん	25.1 g
	白玉和風パイ風		つぶあん	白玉団子,ぎょうざの皮,揚げ油		17.7 g
10火	ご飯	○		米		700 kcal
	サーモンの香味焼き		鮭	砂糖,ごま油	生姜,にんにく,ねぎ	34.7 g
	野菜の磯和え		刻みのり	砂糖	小松菜,キャベツ,白菜,人参	17.2 g
	★豚汁		豚肉,油揚げ,白味噌,赤味噌	炒め油,こんにゃく,里芋	ごぼう,大根,人参,ねぎ,小松菜	3.2 g
	桜もち			桜もち		
11水	★うぐいす揚げパン	○		ツイストパン,グラニュー糖,揚げ油		583 kcal
	鶏肉のハーブ焼き		鶏モモ肉	オリーブ油	バジル,パセリ,にんにく	22.0 g
	レタスのサラダ			サラダ油,砂糖	レタス,キャベツ,人参,きゅうり	31.4 g
	マカロニスープ		ベーコン	米粉星形マカロニ	玉葱,人参,セロリー,ホールトマト,キャベツ	3.3 g
	きんかん				きんかん	
12木	★しょうゆラーメン	○	豚バラ肉,焼き豚	蒸し中華めん,炒め油	にんにく,生姜,人参,ほうれんそう,ねぎ,しなちく	686 kcal
	★ジャンボ揚げ餃子		豚挽肉	ごま油,てんぷん,餃子の皮,揚げ油	にんにく,生姜,キャベツ,ねぎ,ニラ	28.5 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	砂糖,サラダ油,ごま油	人参,大根,冷凍ホールコーン,きゅうり	31.8 g
	みかん				みかん	4.0 g
13金	★カレーライス	○	豚モモ肉	米,炒め油,じゃがいも,小麦粉,乳不使用マーガリン,サラダ油	にんにく,生姜,玉葱,人参	799 kcal
	★鶏肉のから揚げ		鶏モモ肉	てんぷん,揚げ油	にんにく,生姜,玉葱	24.9 g
	ノンオイルサラダ			砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,冷凍ホールコーン,レモン果汁,玉葱	29.1 g
	★サイダーポンチ			ナタデココ	みかん缶,黄桃缶,パイン缶	2.8 g
16月	木島平のご飯	○		米		650 kcal
	手作りふりかけ		ちりめんじゃこ,おかか,青のり,刻みのり	白ごま,砂糖		25.4 g
	肉じゃがうま煮		ぶた肉	炒め油,じゃがいも,生糸こんにゃく,砂糖	生姜,人参,干し椎茸,筍,玉葱,いんげん	19.6 g
	沢煮椀 苺		豚モモ肉,昆布		ごぼう,人参,大根,えのきたけ いちご	3.2 g
17火	お赤飯	○	ささげ	米,もち米		703 kcal
	えびいかフライ		えび,いか	パン粉,生パン粉,小麦粉,揚げ油		32.1 g
	大根と水菜のゆずサラダ				大根,人参,水菜,ゆず果汁	15.4 g
	鶏肉のウースタン風		鶏モモ肉	てんぷん	生姜,ねぎ,人参,チンゲン菜,筍	3.2 g
★リザーブデザート			みかんシャーベット・フロズンヨーグルト・いちごのアイス・Soyパニラ			
18水	ガーリックライス	○	焼き豚	米,炒め油	にんにく,ねぎ	715 kcal
	マカロニグラタン		鶏モモ肉,豆乳,豆乳クリーム,豆乳シュレッド	炒め油,マカロニ,サラダ油,乳不使用マーガリン,小麦粉,パン粉	玉葱,マッシュルーム,パセリ	30.7 g
	春キャベツとソーセージのスープ		ウィンナー,ベーコン		人参,ねぎ,キャベツ,冷凍ホールコーン,小松菜	28.0 g
	せとか				せとか	4.6 g
23月	豆乳飲料(コーヒー)	×	豆乳飲料,麦芽コーヒー			759 kcal
	かしわのご飯		鶏モモ肉,刻みのり	米,てんぷん,揚げ油,砂糖	生姜	23.2 g
	コーンフレックサラダ			コーンフレック,砂糖,サラダ油	人参,きゅうり,キャベツ,冷凍ホールコーン,玉葱	21.7 g
	★春雨スープ		豚モモ肉	春雨,ごま油	小松菜,人参,ねぎ	3.7 g
もちもち焼きチョコ餅		絹ごし豆腐,無調整豆乳	砂糖,サラダ油,粉末白玉粉,米粉,粉糖			

※★マークのついた献立は3年生からのリクエスト献立です。

※17日のリザーブデザートは、みかんシャーベット・フロズンヨーグルト・いちごのアイス・Soyパニラから選びます。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。