



# 3月予定献立表



2024年度

足立区立東島根中学校

日	曜日	献立	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	栄養価				
						エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)			
3	月	●桃の節句(ひなまつり)献立● ちらし寿司 野菜とツナの和え物 花麩のすまし汁 桃サイダーゼリー	鶏こま肉(皮付き),油揚げ, ★たまご,ツナ オイル漬 け,木綿豆腐	学乳,粉寒天	米,砂糖,ふ ろ	油,サラダ油	にんじん, さやいん げん,こま つな	干し椎茸,かん びょう,きゅう り,キャベツ,玉葱, えのきたけ,★ 白桃缶(缶)	711	26.8
4	火	ココア揚げパン チリコンカン 大根サラダ	大豆,レンズ まめ(乾),豚 ひき肉,豚レ バー ひき 肉,ツナオイ ル漬	学乳,粉チー ズ	ココアパン, 砂糖,じゃが いも	揚げ油,サラ ダ油,油	にんじん, こまつな	にんにく(りん 茎),玉葱,冷凍 ホールコーン, だいこん,もや し	841	32.4
5	水	厚揚げキムチ丼 ごま入り中華サラダ 中華スープ	豚小間,生揚 げ,★うす ろ,ツナ オイル漬 け,木綿豆腐	学乳,カット わかめ	米,米粒麦,砂 糖,でんぷん, 緑豆はるさ め	サラダ油,ご ま油,白いり ごま	にら,にん じん,こま つな	にんにく(りん 茎),しょうが, 玉葱,もやし,は くさいキムチ, 長ねぎ	836	32.8
6	木	フレンチトースト ハンガリアンシチュ バジどれサラダ	★たまご, ベーコン,豚 小間,レンズ まめ(乾)	学乳,調理用 牛乳(学乳), 粉チーズ	食パン,砂糖, じゃがいも, 小麦粉	バター,サラ ダ油	にんじん, 赤ピーマ ン,トマト 缶詰	玉葱,マッシュ ルーム(缶), もやし,にんに く(りん茎)	762	29.8
7	金	●ボトルキャップ活動リクエスト献立● <b>醤油ラーメン</b> もやしのナムル フルーツヨーグルト	豚小間,ツナ オイル漬	学乳,カット わかめ,プ レー ヨーグルト(学 乳)	蒸し中華め ん(油つ き),砂糖,は ちみつ	ごま油	こまつな, にんじん	大根,長ねぎ,き ゅうり,もやし,冷凍 ホールコーン, 缶詰,みかん缶,チ ョコ	749	30.1
10	月	●東京都平和の日献立● ごはん ししゃもの磯揚げ ごま入りポン酢和え すいとん	★たまご,鶏 こま肉(皮付 き)	学乳,★し しゃも(生干 し),あおのり	米,小麦粉,砂 糖	揚げ油,白す りごま	にんじん, こまつな	きゅうり,もや し,レモン汁,だ いこん,長ねぎ	728	25.6
11	火	!! 3年2組 リクエスト !! ゆかりご飯 大きい鶏のからあげ 野菜のおひたし 味噌汁	鶏若鶏肉モ モ(皮付き),生 揚げ,白みそ, 赤みそ	学乳,ちりめ ん,カットわ かめ	米,でんぷん, 小麦粉,じゃ がいも	揚げ油	こまつな, にんじん	しょうが,もや し,キャベツ,玉 葱	794	32.1
12	水	!! 2年2組 リクエスト !! <b>エビクリームライス</b> オニオンドレッシングサラダ 果物	冷凍むきえ び,鶏こま肉 (皮付き),白 いんげん ピューレ	学乳,調理用 牛乳(学乳), 生クリーム (学乳),粉 チーズ	米,米粒麦,小 麦粉,砂糖	バター,サラ ダ油	にんじん, こまつな	玉葱,マッシュ ルーム(缶), もやし,冷凍 ホールコーン, 果物	714	29.5
13	木	フィッシュバーガー キャベツサラダ 野菜スープ	メルルーサ, ツナオイル 漬,鶏こま 肉(皮付き),レ ンズまめ (乾)	学乳	ミルクパン, 小麦粉,パン 粉(乾燥),砂 糖	揚げ油,サラ ダ油	にんじん, こまつな	キャベツ,もや し,はくさい,玉 葱	728	37.1
14	金	わかめご飯 いかと大豆のかりんとうがらめ 野菜のごま醤油和え むらくも汁	いか,大豆,鶏 こま肉(皮付 き),生揚げ,★ たまご	学乳,炊きこ みわかめ, カットわか め	米,でんぷん, 砂糖	揚げ油,白い りごま,白す りごま,ごま 油	にんじん, こまつな	もやし,はくさ い,えのきたけ, 長ねぎ	823	37.2
17	月	なすミートソーススパゲッティー カラフルサラダ マドレーヌ	豚ひき肉,大 豆,★たまご	学乳,粉チー ズ,調理用牛 乳(学乳)	スパゲッ ティ,小麦粉, じゃがいも, 砂糖,チョコ チップ	サラダ油,油, バター	にんじん, こまつな	玉葱,しょうが, にんにく(りん 茎),なす,冷凍 ホールコーン, もやし	880	32.8
18	火	赤飯 鶏肉の甘辛焼き 野菜のおかか和え お祝いすまし汁	鶏若鶏肉モ モ(皮付き),糸 けずり節,木 綿豆腐,ちら しかまぼこ	学乳	アルファ化 米(赤飯),砂 糖	ごま油(袋入 り)	こまつな, にんじん	しょうが,長ね ぎ,もやし,キャ ベツ,だいこん, 干し椎茸	694	29.7
21	金	ごはん カレー肉じゃが キャベツの甘みそ和え	豚小間,生揚 げ,白みそ (通常) 【足立】	学乳	米,じゃがい も,こんにゃ く,砂糖	サラダ油,ご ま油	にんじん, さやいん げん	玉葱,干し椎茸, キャベツ,もや し,冷凍ホール コーン	728	27.3
24	月	チャーハン 拌三絲 中華卵スープ	豚小間,木綿 豆腐,★たま ご	学乳,カット わかめ	米,米粒麦,緑 豆はるさめ, 砂糖,でんぷ ん	サラダ油,ご ま油,白いり ごま	ピーマン, にんじん	にんにく(りん 茎),長ねぎ,玉 葱,きゅうり,も やし,干し椎茸	700	27.4

★物資等の都合により、献立を変更する場合があります。