

2025



3月予定献立表



足立区立入谷中学校

校長 小出 泰隆

栄養士 井上 奈奈

日		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 (kcal) たんぱく質 (g)
3月	ちらし寿司 すまし汁 ☆ももゼリー ひなまつりメニュー		学乳 たまご 鶏肉 油揚げ 冷凍むきえび 刻みのり 木綿豆腐 カットわかめ 板なしかまぼこ 厚削り パールアガー	米 砂糖 油	にんじん 干し椎茸 かんぴょう れんこん さやいんげん 糸みつば ネクター	709 29.0
4火	きんぴらご飯 こいわしの南蛮漬け 小松菜のごま浸し 豚汁		学乳 こいわし 豚肉 木綿豆腐 みそ 厚削り	米 もち米 ごま油 三温糖 小麦粉 でんぶん 油 砂糖 白いりごま じゃがいも 板こんにゃく	ごぼう にんじん 干し椎茸 しょうが 長ねぎ こまつな もやし だいこん	751 30.5
5水	セサミトースト ミネストローネ こふき芋		学乳 鶏肉 いんげんまめ (乾) 粉チーズ	食パン 白すりごま 練りごま はちみつ 豆乳クリームバター じゃがいも 油 マカロニ 砂糖 バター	にんじん 玉葱 セロリー キャベツ にんにく トマト缶詰	734 23.6
6木	味噌ラーメン フライドポテト&ビーンズ		学乳 鶏肉 みそ うずら卵水煮 大豆	蒸し中華めん(油つき) 油 白すりごま ごま油 じゃがいも でんぶん	にんじん 玉葱 長ねぎ なら もやし にんにく しょうが	741 30.4
7金	タコライス もずくスープ サターアランダギー		学乳 豚肉 大豆 サラダチーズ 鶏肉 もずく たまご 調理用牛乳	米 押麦 油 ワンタンの皮 小麦粉 砂糖 白いりごま	にんにく 玉葱 ピーマン キャベツ えのきたけ 長ねぎ	868 33.2
10月	キムチチャーハン ナムル わかめのスープ		学乳 豚肉 たまご 鶏肉 カットわかめ 木綿豆腐	米 押麦 ごま油 白いりごま 油 砂糖	はくさいキムチ 長ねぎ ピーマン にんじん もやし こまつな	709 29.5
11火	麦ご飯 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ みそ汁		学乳 豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ 厚削り	米 押麦 白いりごま 油	玉葱 にんにく しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ 長ねぎ こまつな	715 31.4
12水	麦ご飯 魚のカレー焼き おろしポン酢和え 味噌汁		学乳 さば 油揚げ カットわかめ みそ 厚削り	米 押麦 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが はくさい もやし ぶなしめじ こまつな だいこん レモン 長ねぎ	703 31.7
13木	お祝いご飯 ☆鶏の唐揚げ 小松菜の和え物 沢煮椀 卒業お祝いメニュー		学乳 鶏肉 ちりめん 油揚げ 厚削り	米 水稲穀粒(黒米) 黒いりごま でんぶん 小麦粉 油 ごま油 砂糖 油 白いりごま	しょうが もやし こまつな にんじん だいこん 干し椎茸 ごぼう 長ねぎ	722 31.8
14金	ミートソーススパゲッティ 野菜スープ チョコチップケーキ お誕生日給食		学乳 豚肉 大豆 粉チーズ 鶏肉 調理用牛乳 たまご	スパゲッティ 油 オリーブ油 小麦粉 砂糖 豆乳クリームバター チョコチップ 粉糖	玉葱 にんにく セロリー にんじん トマト缶詰 はくさい えのきたけ しょうが パセリ こまつな	819 33.1
17月	☆えびクリームライス ☆パリパリサラダ ジョア		ジョア 鶏肉 ベーコン 冷凍むきえび 調理用牛乳 粉チーズ	米 押麦 バター 油 小麦粉 ワンタンの皮 油 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉葱 エリンギ こまつな もやし	748 29.2
18火	みぞれあんかけうどん 菜の花かき揚げ 野菜の日		学乳 鶏肉 油揚げ いか 大豆 たまご	無塩冷凍うどん 砂糖 でんぶん 小麦粉 油	にんじん だいこん 長ねぎ ぶなしめじ しょうが こまつな 玉葱 和種なばな 冷凍ホールコーン	750 32.3
21金	ショートニングパン 豆乳スープ ツナサラダ		学乳 鶏肉 調製豆乳 生クリーム ツナオイル漬け	パン バター じゃがいも 油 砂糖 白いりごま	玉葱 にんじん パセリ キャベツ きゅうり	707 25.1
24月	麦ご飯 白身魚の油淋ソース 田舎汁 進級お祝いメニュー		学乳 たら 鶏肉 生揚げ みそ 厚削り	米 押麦 でんぶん 米粉 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ こねぎ だいこん にんじん ぶなしめじ こまつな	758 33.1

※食材の納入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

3月もリクエストメニュー ☆がついています。

3月に卒業を迎える3年生に、「卒業お祝いリクエスト給食アンケート」を実施しました。主食・おかず・デザートでランキング上位のものも登場します。お楽しみに！

1年間ありがとうございました！たくさん食べてくれてとても嬉しかったです！

