

# 3月 給食献立表

令和7年度

板橋区立西台中学校

日	献立名			おもに熱や力になる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
	主食	飲み物	おかず				
2月	ジャンバラヤ		チーズオムレツ ハニーサラダ	米, 押麦, 炒め油, バター, 生クリーム, でんぷん, ★揚げ油, はちみつ, 油	ウィンナー, ボンレスハム, 鶏ひき肉, ★たまご, ガイスチース, 調理用牛乳, 大豆, 牛乳	にんにく, セロリー, 玉葱, ボイルトマト, 赤ピーマン, プロッコリー, キャベツ, 人参	799 kcal 33.3 g 36.2 g 90.7 g
3火	8年家庭科・生徒考案 ～ひな祭り給食～						741 kcal
	色とりちらし寿司		さわらのみそ漬け焼き かまぼこのすまし汁	米, 砂糖, 炒め油, ごま油, 里芋	鶏肉, 油揚げ, ★むきえび, かまぼこ, ★さわら, 白みそ, 牛乳	人参, ごぼう, 干し椎茸, れんこん, さやいんげん, にんにく, 生姜, 大根, 糸こんにゃく, 長葱, みつば	34.9 g 22.3 g 100.6 g
4水	ビスキュイパン		キャベツのクリーム煮 フルーツヨーグルト	★米粉ミックス粉パン, ★バター, 砂糖, ★薄力粉, ★アーモンドパウダー, 炒め油, じゃがいも, ★小麦粉, 生クリーム	★たまご, ベーコン, 鶏肉, 調理用牛乳, ★ブレンヨーグルト, 牛乳	人参, 玉葱, キャベツ, チンゲンサイ, マッシュルーム, 水蒸しセロリー, みかん缶, バイン缶	799 kcal 30.9 g 37.4 g 99.6 g
5木	★味噌ラーメン		りんごとさつま芋の包み揚げ	★中華めん, 炒め油, 砂糖, 白ごま, 練りごま, ラード, ごま油, ★春巻きの皮(生), さつまいも, バター, 生クリーム, グラニュー糖, ★小麦粉, ★揚げ油	豚肉, 赤みそ, 調理用牛乳, 牛乳	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, キャベツ, もやし, ★だけのご水蒸し, なら, 粒コーン缶, 長葱, りんご, レモン	769 kcal 28.6 g 23.6 g 118.7 g
6金	麦ご飯		ふかのねぎ味噌焼き だんご汁 じゃごごまあえ	米, 押麦, 砂糖, 油, 白玉団子, でんぷん, 練りごま, 白ごま	★ふか, 赤みそ, 鶏肉, 冷凍生揚げ, ちりめんじゃこ, 牛乳	生姜, 長葱, ごぼう, 大根, こんにゃく, 人参, 小松菜, キャベツ	796 kcal 35.0 g 22.4 g 111.6 g
9月	四川豆腐丼		切り干し大根のナムル マラーカオ (中華風カステラ)	米, ★押麦, 炒め油, 三温糖, でんぷん, ごま油, 白ごま, 砂糖, ★薄力粉, コーンスターチ, ラード	豚ひき肉, 冷凍豆腐, ★たまご, コンテナスミルク, 牛乳	にんにく, 生姜, 干し椎茸, 人参, ★だけのご水蒸し, 長葱, ★ザーサイ, 切干し大根, 小松菜, もやし	820 kcal 28.4 g 22.9 g 128.5 g
10火	とれたて村給食 ～ 鹿児島県さつま町産ごぼう～						791 kcal
	鶏ごぼうご飯		鮭の韓国風焼き キムチ味噌スープ	米, もち米, 炒め油, 砂糖, ごま油, 白ごま, トック, 三温糖	鶏肉, 油揚げ, ★鮭, 豚肉, 冷凍生揚げ, 赤みそ, 白みそ, 牛乳	人参, ごぼう, 冷凍さやいんげん, 干し椎茸, 生姜, にんにく, 長葱, 白菜キムチ, きくらげ, チンゲンサイ	39.7 g 25.7 g 100.4 g
11水	ホットツナドッグ		ジャーマンポテト ABCスープ ヨーグルト	★ミルクパン, 炒め油, マヨネーズ, じゃがいも, バター, ★ABCマカロニ	ツナ油漬, ピザチーズ, ベーコン, ひよこ豆, 効かヨーグ 財LGG, 牛乳	玉葱, 粒コーン缶, 人参, パセリ, にんにく, キャベツ, 小松菜, セロリー	831 kcal 32.6 g 38.1 g 100.5 g
12木	ジャージャー麺		★タピオカの ココナッツミルク	★中華めん, 炒め油, 三温糖, ごま油, でんぷん, タピオカパール, 砂糖	豚ひき肉, レバーチップ, レンズ豆, ハ丁みそ, 赤みそ, 調理用牛乳, 牛乳	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, ★だけのご水蒸し, 干し椎茸, なら, もやし, 小松菜, キャベツ, 粒コーン缶, みかん缶, 黄桃缶, バイン缶, ★ココナッツミルク	777 kcal 30.1 g 22.0 g 124 g
13金	麦ご飯 荳わかめの佃煮		厚焼き卵 肉じゃが	米, ★押麦, 三温糖, 白ごま, 炒め油, 砂糖, じゃがいも	くさわかめ(冷凍), 花かつお(ソフト削り), ★たまご, 豚ひき肉, 大豆ミート, 豚肉, 牛乳	人参, 玉葱, 干し椎茸, 糸こんにゃく, 冷凍さやいんげん	785 kcal 30.7 g 19.7 g 126.4 g
16月	卒業祝い献立						818 kcal
	赤飯		★鶏の唐揚げ こつゆ 果物(いちご) ジョア(ブレン)	米, もち米, 黒ごま, でんぷん, ★揚げ油, 里芋, ★白玉麩	さざげ, 鶏もも肉, ★ほたてがし, 油揚げ	生姜, にんにく, 人参, 糸こんにゃく, えのきたけ, 大根, 小松菜, いちご	29.7 g 21.4 g 124.7 g
17火	カレーライス		海藻サラダ 果物(せとか)	米, ★押麦, 炒め油, じゃがいも, バター, 油, ★小麦粉, ごま油, 砂糖	豚肉, ピザチーズ, 海藻ミックス(乾燥), 牛乳	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, 福神漬, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, せとか	816 kcal 25.1 g 24.6 g 130.6 g
18水	きなこ豆乳 トースト		ハンガリアンシチュー ビーンズサラダ	★黒砂糖食パン, 砂糖, バター, じゃがいも, 油, ★小麦粉	きな粉, 豆乳, ★たまご, 豚肉, ひよこ豆, レンズ豆, 牛乳	人参, 玉葱, しめじ, トマトピューレ, 生姜, 粒コーン缶, きゅうり, キャベツ, トマト	760 kcal 28.7 g 29.4 g 107.9 g
19日(木) < 卒業式 > 給食なし							
23月	麦ご飯		ぶりの照り焼き さつま汁 土佐和え	学校給食用無洗米, ★押麦, でんぷん, 砂糖, 炒め油, さつまいも	★ぶり, 鶏肉, 油揚げ, 生わかめ, 白みそ, 赤みそ, 花かつお(ソフト削り), 牛乳	生姜, ごぼう, 人参, 大根, こんにゃく, 長葱, 小松菜, 白菜	791 kcal 32.7 g 23.7 g 115.9 g
24火	スパゲティ ポモドーロ		大豆の甘辛サラダ おからのバナマフィン	★スパゲッティ, オリーブ油, 炒め油, 砂糖, ★薄力粉, 無塩バター	豚ひき肉, レバーチップ, ベーコン, 粉チーズ, ちりめんじゃこ, 大豆(国産ゆで), おから, ★たまご, 調理用牛乳, 牛乳	にんにく, 生姜, 玉葱, ボイルトマト, きゅうり, キャベツ, 人参, 粒コーン缶, パナナ	769 kcal 33.2 g 26.2 g 110 g

- ◇材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
- ◇食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。
- ◇食材の納品時には検品を行い、調理する前にも鮮度や異物の有無を確認しています。
- ◇アレルギー対応食品には、★を表示しています。
- ◇★マークのあるメニューは、9年生のリクエストです。

今月の目標：自分の食生活を見直そう！



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3月平均	791	31.6
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5