

〔配布用献立表〕

2025年 3月

新宿区立西早稲田中学校

実施日	牛乳	おかず	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			
ひな祭り献立									
3月	○	カニちらし寿司 かきたま汁 ピーチゼリー	かに、高野豆腐、油揚げ、板なしかまぼこ、けずり節、卵	牛乳、だし昆布、のり、粉寒天	精白米、米粒麦、さとう、麩、でんぶん	白ごま	菜の花、にんじん、さやえんどう、こまつな 旬の食材	コーン、干しいたけ、れんこん、えのきたけ、長ねぎ、ももジュース	741 kcal 31.5 g
4火	○	麦ごはん さわらの香味焼き ミモザサラダ 豆腐白玉団子の味噌汁 柑橘果物 旬の食材	さわら、卵、けずり節、豆腐、みそ 旬の食	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、白玉粉	ごま油、油、オリーブ油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ、ごぼう、だいこん、柑橘果物	895 kcal 33.8 g
5水	○	ジャージャーうどん うどのきんぴら コロコロりんごのスイートポテト	豚ひき肉、豚肝臓、大豆、みそ	牛乳、調理用牛乳、生クリーム	冷凍細うどん、さとう、でんぶん、こんにゃく、じゃがいも、さつまいも、はちみつ	油、ごま油、白ごま、バター	にんじん	にんにく、しょうが、長ねぎ、干しいたけ、たけのこ、もやし、きゅうり、うど、りんご 旬の食材	801 kcal 30.0 g
6木	○	牛丼 焼きししゃも ポテトのハーブソテー わかめと水菜のすまし汁	牛肉、けずり節	牛乳、ししゃも、だし昆布、わかめ	米粒麦、精白米、さとう、じゃがいも	油	にんじん、万能ねぎ、パセリ、みずな 旬の食材	たまねぎ、もやし、しょうが、にんにく、だいこん、長ねぎ	794 kcal 33.9 g
7金	○	きな粉揚げパン♪ ツナサラダ じゃがいもニョッキのコンスープ	きな粉、ツナ、白いんげん、卵	牛乳、調理用牛乳、粉チーズ、生クリーム	ミルクパン、さとう、じゃがいも、強力粉	揚げ油、油	にんじん、こまつな、さやいんげん 旬の食材	キャベツ、にんにく、しょうが、たまねぎ、クリームコーン、コーン	781 kcal 27.1 g
東京六区献立									
10月	○	ごはん うなぎ入り卵焼き 青菜とお揚げの煮浸し かぼちゃのすいとんのりの佃煮	うなぎ、豆腐、卵、油揚げ、焼き竹輪、けずり節、みそ	コーヒー牛乳、だし昆布、のり	精白米、さとう、小麦粉、じゃがいも	油	にんじん、こまつな、かぼちゃ	たまねぎ、グリーンピース、もやし、だいこん	837 kcal 33.4 g
11火	○	キムチチャーハン えびしゅうまいのもち米蒸し 韓国テンジャンスープ 柑橘果物 旬の食材	豚肉、卵、鶏ひき肉、えび、豆腐、あさり、生揚げ、みそ 旬の食材	牛乳、煮干し	精白米、米粒麦、もち米、でんぶん、じゃがいも、はるさめ	ごま油、油	にんじん、ピーマン、にら 旬の食材	きくらげ、白菜キムチ、たまねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、柑橘果物	856 kcal 38.2 g
12水	○	菜の花の和風スパゲッティ セリ入りポテトスープ 焼きティラミス♪	ベーコン、いか、あさり、レンズまめ	牛乳、プレーンヨーグルト、生クリーム、チーズ	スパゲッティ、じゃがいも、さとう、食パン	オリーブ油、バター	菜の花、にんじん、せり 旬の食材	にんにく、エリンギ、たまねぎ	762 kcal 32.1 g
13木	○	よこすか海軍カレー（神奈川） ごまドレサラダ へらへら団子（神奈川）小豆だんご 神奈川県献立	牛肉、大豆、あずき	牛乳	精白米、米粒麦、じゃがいも、小麦粉、さとう、白玉粉	油、牛脂、ごま油、ねりごま、白すりごま	にんじん、トマト缶、こまつな	にんにく、セロリ、しょうが、たまねぎ、キャベツ	907 kcal 27.0 g
14金	○	ハンバーガー♪ マッシュポテト♪ タピオカフルーツポンチ♪	豚ひき肉、豚肝臓、豆腐	牛乳、調理用牛乳、生クリーム	丸パン、じゃがいも、タピオカパール	油、バター	にんじん	たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、みかんジュース、パイナップル、りんご缶、桃缶、みかん缶	748 kcal 30.2 g
お祝い献立									
17月	○	古代米のお祝いご飯 鶏肉のから揚げ♪ キャベツのゆかり昆布あえ 花麩のすまし汁 パンナコッタ（生いちごソース）	ささげ、鶏肉、けずり節	牛乳、塩昆布、だし昆布、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	精白米、もち米、黒米、でんぶん、小麦粉、麩、さとう	黒ごま、揚げ油、ごま油	にんじん、ゆかり、菜の花 旬の食材	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、エリンギ、いちご、レモン 旬の食材	884 kcal 31.3 g
お彼岸献立									
18火	○	鶏飯（鹿児島） ぶりと大根の煮物 二種類のおはぎ 鹿児島県献立	鶏肉、卵、ぶり、けずり節、きな粉 旬の食材	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、もち米	油、ごま油、白ごま、黒すりごま	にんじん、万能ねぎ	しょうが、干しいたけ、たくあん漬、だいこん、長ねぎ	891 kcal 39.0 g
21金	○	手作り桜あんパン＆コーンマヨパン（イガ） パンネのカレーソテー スープ・ヤ・プエザ（イガのスープ） カゲゴ	白いんげん、豚肉、たこ、えび	牛乳	強力粉、小麦粉、さとう、マカロニ	オリーブ油、マヨネーズ（イガ）、油	ピーマン、にんじん、トマト缶	桜の塩漬、コーン、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、セロリ、しょうが、キャベツ、レモン	731 kcal 33.6 g
24月	○	麦ごはん チーズキンロール ひじきの五目煮 大根の味噌汁	鶏肉、大豆、さつまいも、けずり節、油揚げ、みそ	牛乳、チーズ、ひじき	精白米、米粒麦、つきこんにゃく、さとう	油	にんじん、さやえんどう、こまつな 旬の食材	しょうが、だいこん、長ねぎ	790 kcal 35.7 g

◎食材等の都合により、献立の変更があります。

旬の食材：ぶり、さわら、菜の花、せり、小松菜、にら、うど、絹さや、水菜、いちご、いよかん、デコポン、はっさく、清美オレンジなど



3月給食委員会企画
1年生、3年生リクエスト給食
7、12、14、17日 ♪のついた料理がリクエストのあった献立です。お楽しみに～(#.^.#)



みかんの種類は当日までお楽しみ(◡◡◡)。
◆♡
3/4、11の柑橘類はその日の旬のみかんになります。