

3月学校給食献立予定表

令和7年度

新宿区立落合第二中学校

日	主食	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	1人あたり たんぱく質
2月	ガーリックフランス	牛乳	白菜と肉団子のクリームシチュー パンネのケチャップソテー	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 スキムミルク	ソフトフランスパン バター 生パン粉 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ	にんにく パセリ たまねぎ しょうが にんじん はくさい ぶなしめじ エリンギ(水煮)	799 kcal 33.5 g
3火	うなぎちらし寿司 <small>*ひなまつり献立*</small>	牛乳	茶碗蒸し 煮浸し いちご 	牛乳 油揚げ 高野豆腐 うなぎ 卵 鶏肉 かまぼこ	精白米 さとう 片栗粉 こんにゃく	干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん みつば キャベツ こまつな いちご	750 kcal 34.6 g
4水	みそ煮込みうどん <small>*愛知県郷土料理*</small>	牛乳	野菜のごまあえ 鬼まんじゅう	牛乳 鶏肉 みそ 八丁みそ 油揚げ かまぼこ	うどん 油 さとう 白ねりごま さつまいも 小麦粉 上新粉	干しいたけ だいこん にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ	798 kcal 32.3 g
5木	キムタクご飯	牛乳	揚げ魚の野菜あんかけ みそ汁	牛乳 豚肉 白身魚 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	精白米 米粒麦 ごま油 油 米粉 片栗粉 さとう	長ねぎ 白菜キムチ たくあん漬 しょうが 干しいたけ にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな	856 kcal 40.7 g
6金	魯肉飯(ル-ローハン) <small>*WBC記念 台湾料理*</small>	牛乳	豚肉と春雨の炒め物 豆花(トーフ)	牛乳 豚肉 寒天 豆乳 生クリーム	精白米 米粒麦 油 小麦粉 さとう ごま油 はるさめ きび砂糖 メープルシロップ	しょうが にんにく たまねぎ こまつな もやし にんじん	773 kcal 28.1 g
7土	ねぎ塩カルビ丼	牛乳	南瓜のそぼろ煮 せとか	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 片栗粉	にんにく 長ねぎ もやし いら かぼちゃ しょうが たまねぎ せとか	750 kcal 29.0 g
10火	パスタアラビアータ	牛乳	キャベツソテー プリン(3A)	牛乳 ベーコン 豚肉 あさりむきみ(冷凍) 大豆 粉チーズ 卵	生パスタ 油 バター 片栗粉 さとう	パセリ セロリ にんにく にんじん たまねぎ エリンギ(水煮) トマト缶 キャベツ こまつな ホールコーン	738 kcal 33.7 g
11水	麦ごはん	牛乳	海苔ふりかけ 豚肉とキャベツのみそ炒め けんちん汁 みかん	牛乳 もみのり 豚肉 みそ 八丁みそ 鶏もも肉 油揚げ 豆腐	精白米 米粒麦 ごま油 さとう 油 じゃがいも 片栗粉 こんにゃく	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ 赤パプリカ ごぼう だいこん 長ねぎ みかん	792 kcal 32.1 g
12木	二色揚げパン (3A)	牛乳	ポトフ ツナサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 フランクフルト 大豆 ツナ缶(油漬)	油 ミルクパン さとう グラニュー糖 油 じゃがいも ごま油	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ 赤パプリカ きゅうり	744 kcal 28.4 g
13金	山菜おこわ	牛乳	豚肉の香味焼き のっぺい汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ	精白米 もち米 油 さとう ごま油 こんにゃく じゃがいも ちくわぶ 片栗粉	にんじん 干しいたけ ぜんまい(ゆで) わらび(ゆで) にんにく しょうが 長ねぎ だいこん こまつな	799 kcal 36.7 g
16月	カレーライス (3B)	牛乳	海藻サラダ いちご(3C)	牛乳 豚肉 あさりむきみ(冷凍) レンズまめ(乾) 海草ミックス (乾) ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト缶 キャベツ もやし きゅうり いちご	823 kcal 29.9 g
17火	ジャージャーめん (3C)	牛乳	中華風卵スープ 白玉フルーツポンチ(3B)	牛乳 豚肉 大豆 みそ ベーコン 卵 豆腐 スキムミルク	中華めん 油 ごま油 さとう 片栗粉 白玉粉	にんにく 長ねぎ しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし きゅうり こまつな 黄桃缶 みかん缶	882 kcal 35.2 g
18水	赤飯 <small>*卒業祝い献立*</small>	牛乳	鶏肉のから揚げ 野菜の赤しそかけ すまし汁 お祝いゼリー 	牛乳 あずき 鶏肉 豆腐 寒天 生クリーム	精白米 もち米 油 片栗粉 さとう	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん ゆかり えのきたけ たまねぎ こまつな いちご	832 kcal 30.8 g
23月	鶏そぼろ丼	牛乳	白菜のおきな漬け ぼたもち <small>*春のお彼岸*</small>	牛乳 鶏肉 高野豆腐 みそ のり 卵 塩昆布 あずき きな粉	精白米 米粒麦 油 さとう 片栗粉 もち米	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ さやいんげん はくさい こまつな もやし ゆず(果汁)	868 kcal 34.3 g
24火	手作りシナモンロール	牛乳	イタリアンスープ パンプキンサラダ	牛乳 スキムミルク ベーコン 鶏肉 粉チーズ 卵 プレーンヨーグルト チーズ	強力粉 小麦粉 さとう バター 油 粉砂糖 じゃがいも マカロニ パン粉 マヨネーズ(卵不使用)	レモン(果汁) にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ トマト缶 こまつな かぼちゃ きゅうり ホールコーン	756 kcal 24.4 g

今月の給食目標  
一年間の反省をしよう



3月分 一日あたりの平均	799 kcal 32.3 g
1人1回あたりの学校給食摂取基準	760Kcal以上 27.0~41.5g

◎ 太字はリクエスト給食です  
◎ 都合により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。  
◎ こまつな、長ねぎは東京都産使用予定です。(地産池消)