

3月 献立表



令和7年度

多摩川の学び舎 世田谷区立瀬田中学校

日付	曜日	牛乳	献立名	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 脂質
				1群	2群	5群	6群	3群	4群	
2	月	○	★しょうゆラーメン たこあげ こんにゃくツナサラダ	豚肉,かまぼこ またこ,粉かつお ツナ(レトルト)	牛乳 あおのり	冷)ラーメン,でん粉 じゃがいも ポテトパウダー 小麦粉,さとう	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	にんにく,しょうが,白菜 豆もやし,ねぎ,こんにゃく きゅうり,もやし,たまねぎ	784 kcal 33.3 g 30.0 g
ひなまつり献立			うなぎと菜の花のちらしずし すまし汁 魚の西京焼き くだもの	うなぎ,油揚げ 鶏卵,豆腐 ぎんだら	牛乳 わかめ	米 さとう	ごま油	にんじん なばな みつば	(干)しいたけ,ごぼう かんぴょう(乾),れんこん だいこん,しょうが いちご	809 kcal 38.8 g 36.5 g
4	水	○	★きな粉あげパン ★肉団子入り春雨スープ 大根とわかめのサラダ ★抹茶ミルクゼリー	きな粉 鶏肉 うすら卵(水煮)	牛乳,わかめ じゃこ,アガー 生クリーム	ミルクパン さとう でん粉 春雨	油 ごま油 ごま	にんじん <u>こまつな</u> 赤ピーマン	にんにく,しょうが,ねぎ, たけのこ(水煮), <u>だいこん</u> えのきたけ,もやし ホールコーン(缶)	836 kcal 33.7 g 34.0 g
5	木	○	チンジャオロース丼 卵とわかめのスープ ★フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ	米,おおむぎ でん粉 さとう	油	ピーマン にんじん	にんにく,しょうが,ねぎ たけのこ(水煮) 生しいたけ,りんご(缶) 白桃(缶),黄桃(缶)	822 kcal 34.7 g 27.2 g
6	金	○	ごはん かみかみ佃煮 肉じゃがうま煮 みそ汁	糸けすり 豚肉 凍り豆腐 豆腐	じゃこ 塩昆布 牛乳 わかめ	米 三温糖 さとう じゃがいも	ごま油	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが,にんにく たまねぎ,こんにゃく キャベツ,えのきたけ	819 kcal 37.9 g 20.0 g
9	月	○	カレーライス ゴマドレサラダ くだもの	鶏肉 大豆	粉チーズ 牛乳	米,おおむぎ じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま油 ごま	にんじん	にんにく,しょうが,りんご たまねぎ,セロリー キャベツ ホールコーン(缶),幸平	835 kcal 25.3 g 23.9 g
10	火	○	ジャージャー麺 ★春雨サラダ ★フルーツ白玉	豚肉 大豆 ハム	牛乳	蒸し中華めん 三温糖,でん粉 春雨,さとう 白玉もち	油 ごま油 ごま	にんじん	にんにく,しょうが,ねぎ たまねぎ,キャベツ きゅうり,白桃(缶) りんご(缶),黄桃(缶)	833 kcal 30.7 g 26.0 g
福島県 郷土料理			ソースかつ丼 ごまあえ ざくざく	豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	米,小麦粉 パン粉,さとう さといも	油 ごま	<u>こまつな</u> にんじん	キャベツ,もやし <u>だいこん</u> ,ごぼう こんにゃく,しめじ	788 kcal 38.6 g 20.6 g
12	木	○	ごはん 魚のピリ辛ソースかけ 青菜の乾物あえ ★豚汁	めかじき 糸けすり 豚肉 豆腐	牛乳 じゃこ 刻みのり	米 じゃがいも	ごま油	<u>こまつな</u> にんじん	にんにく,しょうが,りんご もやし,ごぼう, <u>だいこん</u> しめじ,こんにゃく,ねぎ	738 kcal 40.9 g 19.9 g
13	金	○	ごはん ★ジャンボぎょうざ 小松菜サラダ ★中華スープ	豚肉 鶏肉	牛乳 じゃこ	米 ぎょうざの皮 でん粉 さとう	ごま油 油	にら こまつな にんじん チンゲンツァイ	しょうが,キャベツ,ねぎ にんにく,もやし,白菜 えのきたけ	785 kcal 26.4 g 27.3 g
16	月	○	麦ごはん ★さばの塩焼き ごま酢かけ みそ汁	さば 油揚げ 豆腐	牛乳,生わかめ	米,おおむぎ さとう じゃがいも	ごま	にんじん	もやし きゅうり ねぎ	786 kcal 33.8 g 30.9 g
卒業お祝い献立			赤飯 ★鶏肉のからあげ かぶの浅漬け お祝いすまし汁 カフェオレゼリー	ささげ,鶏肉 かまぼこ 豆腐 粉ゼラチン	牛乳 わかめ 寒天 生クリーム	もち米,米 さとう,でん粉 小麦粉,花麩	ごま油	かぶ(葉) にんじん	にんにく しょうが かぶ,だいこん ねぎ	821 kcal 33.6 g 28.4 g
セレクト給食			キムチチャーハン 韓国風たまごスープ スコーン	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳 生クリーム	米,おおむぎ,トック でん粉,小麦粉 グラニュー糖 チョコチップ	油 ごま油 バター	にんじん にら こまつな	しょうが,にんにく キムチ,たまねぎ えのきたけ	864 kcal 25.8 g 28.9 g
19	木	卒業式								
20	金	春分の日								
23	月	○	パインパン ハンバーグ ほうれん草サラダ お豆のポタージュ	豚肉,牛肉,大豆 豆乳,鶏卵 ツナ(レトルト) 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	パインパン パン粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	ほうれん草 パセリ	たまねぎ,もやし マッシュルーム(缶) ホールコーン(缶) にんにく	820 kcal 35.9 g 38.8 g
24	火	○	四川豆腐丼 塩ナムル にらたまスープ	豚肉 冷)むきえび 豆腐,鶏卵	牛乳	米,おおむぎ さとう,でん粉	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツァイ こまつな,にら	にんにく,しょうが,ねぎ たけのこ(水煮),ザーサイ もやし,たまねぎ きくらげ(乾)	815 kcal 39.9 g 27.6 g
25	水	修了式								

セレクトドリンク&デザートについて

卒業のお祝いに、3年生のみセレクト給食を実施します。
3年生の保健給食委員が決めた以下の3種類の中から
事前に選んだドリンク・デザートと一緒に給食を食べます。

- ・りんごジュース
- ・ミルクココア
- ・麦茶
- ・カフェオレゼリー
- ・白玉きな粉
- ・サターアンダーギー

※栄養価は、1, 2年生へ提供する牛乳とカフェオレゼリーのものです。

★印がついているものは、リクエスト給食のアンケートより
リクエストの多かった献立です。

◎斜め太字下線記載の野菜が
世田谷野菜です。



学校行事、材料の都合により献立の変更をすることがありますので、ご了承ください。