
















3月の献立予定表

令和4年度 杉並区立荻窪中学校

日	献立名	血や肉になる（赤）	熱や力の元になる（黄）	体の調子を整える（緑）	牛乳 たんぱく質 食塩相当量	備考
1 水	麦ごはん		米、押し麦		721 kcal	 大根サラダはじゃこ、鰹節、ごまがアクセントのサラダです。
	鯖（さば）の香味焼き	★さば	さとう、炒りごま、ごま油	しょうが、ながねぎ、にんにく	32.3 g	
	大根サラダ	★かつお節、★ちりめんじゃこ	油、さとう、炒りごま	だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ	2.4 g	
	野菜とじゃが芋の煮物	かつお節（だし）	じゃがいも、こんにゃく、さとう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん		
2 木	とんこつ風ラーメン	豚肉、とり骨、豚骨、生クリーム	中華めん、油、小麦粉、バター、すりごま、ごま油	にんにく、生姜、長ねぎ、キャベツ、もやし、人参、木茸、万能ねぎ	803 kcal	 さつま芋のチリソース添えはベトナムの「ハイン・コアイ」という料理をアレンジしたものです。
	さつま芋のチリソースぞえ		さつまいも、小麦粉、米粉、油、さとう	にんにく	24.9 g	
	清見オレンジ			清見オレンジ 1/4	3.1 g	
3 金	ちらし寿司	昆布、かつお節（だし）、油揚げ、★えび、★たまご	米、米粒麦、さとう、油	乾しいたけ、人参、かんぴょう、れんこん、さやえんどう	725 kcal	 行事食を知ろう ～上巳の節句～
	吉野汁	★さば節、昆布、油揚げ、★かまぼこ、とり肉	つきこんにゃく、でんぶん、うどん、玉ふ	にんじん、だいこん、たまねぎ、ながねぎ、みつば	29.6 g	
	ひな祭りゼリー	牛乳、粉寒天、加糖練乳	さとう	いちご	3.3 g	
6 月	麦ごはん		米、押し麦		811 kcal	 今月のコロッケは初登場!! 肉みそコロッケです！
	肉みそコロッケ	豚肉、みそ	油、さとう、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、油	ながねぎ、にんじん	28.1 g	
	じゃこサラダ	★ちりめんじゃこ	炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	3.4 g	
	ひじきスープ	とり骨、とうふ、干ひじき、★たまご	でんぶん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ		
7 火	元気ごはん		米、米粒麦、きび		853 kcal	 メカジキとチーズを春巻きの皮に包んで揚げます。
	めかじきの包み揚げ	★めかじき、チーズ	春巻きの皮、小麦粉、油	しょうが	37.4 g	
	何でもせん切サラダ	干ひじき	油、さとう	だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな、レモン	2.9 g	
	豚汁	★さば節、豚肉、油揚げ、みそ	油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、人参、大根、しめじ、長ねぎ、小松菜		
8 水	ジャンバラヤ	とり肉、ケチャップ、★えび、★あさり	米、押し麦、油	にんにく、玉ねぎ、セロリ、人参、トマトビュレ、ピーマン	748 kcal	 ABCスープは3年生のリクエストからです。
	チーズオムレツ	★たまご、とり肉、ダイスチーズ	油、さとう	たまねぎ	34.1 g	
	ABCスープ	とり骨、ベーコン	油、マカロニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	3.2 g	
9 木	麦ごはん		米、押し麦		763 kcal	 リクエストメニューのアンケートで時々見かける鮭のホイル焼き。1年生からのリクエストが多かったので、3月の献立に取り入れました。
	鮭のちゃんちゃん焼き	★鮭、みそ	油、さとう、バター	人参、玉ねぎ、キャベツ、エリンギ、ピーマン	35.6 g	
	沢煮椀	昆布、★かつお節（だし）、豚肉、油揚げ	つきこんにゃく	ごぼう、菊、乾しいたけ、大根、長ねぎ、みつば	3.1 g	
	みたらしだんご	とうふ	白玉粉、上新粉、さとう、でんぶん			
10 金	きなこ揚げパン	きな粉	パン、油、さとう、黒砂糖		739 kcal	 3年生にきなこ揚げパンととんこつ風ラーメンとカレーパンの中から2つ選んで、と聞いたらカレーパンが落選しました・・・
	白菜と肉団子のスープ煮	豚肉、★たまご、★さば節（ダシ）	でんぶん、はるさめ、ごま油	白菜、長ねぎ、ニラ、生姜、人参、もやし、木茸、小松菜	27.1 g	
	マセドアンサラダ		じゃがいも、油	にんじん、きゅうり、コーン（缶）	3.1 g	
13 月	きのことうすら卵のカレー	豚肉、★うずら卵、チーズ、豚骨	米、押し麦、油、小麦粉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム、トマト（缶）	858 kcal	 じゃが芋が入らないちょっと変わったカレーです。
	フレンチサラダ		油、オリーブ油、さとう	キャベツ、コーン（缶）、にんじん、こまつな	29.3 g	
	フルーツ☆ボンチ			みかん（缶）、りんご（缶）、黄桃（缶）	2.3 g	
14 火	おろしスパゲティ	★かつお節（だし）、マカロ（缶）、のり	スパゲティ、油、さとう	だいこん	823 kcal	 ホワイトデーのデザートはチーズケーキです。
	サウピカンサラダ		じゃがいも、油、ごま油、さとう	キャベツ、にんじん、コーン（缶）、こまつな	31.1 g	
	チーズケーキ	生クリーム、★たまご、クリームチーズ	さとう、小麦粉	レモン	2.7 g	
15 水	赤飯	ささげ	米、もち米、米粒麦		705 kcal	 卒業を祝う給食です。
	鯖（さわら）の西京焼き	★さわら、みそ、西京みそ	さとう		35.6 g	
	筑前煮	とり肉、★かつお節（だし）	油、こんにゃく、さとう	ごぼう、人参、菊、れんこん、さやいんげん	3.1 g	
	かきたま汁	昆布、★かつお節（だし）、★たまご	でんぶん	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、ながねぎ		
16 木	いちご			いちご		 3学年そろって食べる最後の給食はお弁当給食です。
	青菜ごはん		米、米粒麦、油、ごま油、炒りごま	こまつな	907 kcal	
	ヤンニョムチキン	とり肉	ごま油、小麦粉、でんぶん、油、さとう、水あめ、炒りごま	しょうが（汁）、にんにく、たまねぎ	30.8 g	
	ポテトサラダ		じゃがいも、さとう、油	にんじん、きゅうり	3.1 g	
	ほうれん草のいそ和え	のり	さとう	ほうれんそう、コーン（缶）		
20 月	野菜のナムル お楽しみデザート		ごま油、すりごま、炒りごま	だいずもやし、もやし、きゅうり		 れんこんつくねは白身魚のすり身を使った新メニューです。
	こぎつねごはん	油揚げ	米、米粒麦、さとう	乾しいたけ、にんじん、さやいんげん	714 kcal	
	れんこんつくね	★たらのすり身、豆腐、干ひじき、★たまご	油	れんこん、たまねぎ、えだまめ	28.2 g	
	けんちん汁	昆布、とうふ、油揚げ	ごま油、油、こんにゃく、じゃがいも	乾しいたけ、生姜、大根、人参、ごぼう、えのきたけ、長ねぎ、小松菜	2.3 g	
	清見オレンジ			清見オレンジ		
22 水	麻婆ライス	豚肉、とり骨、みそ、ハチみそ、絹とうふ	米、押し麦、油、さとう、でんぶん、ごま油	にんにく、生姜、乾しいたけ、菊、人参、玉ねぎ、ニラ、長ねぎ	705 kcal	 麻婆ライスは、テンメンジャン、トウチジャン、ハチ味噌などを使って作ります。
	白菜スープ	ベーコン、とり骨（スープ）	油	にんじん、たまねぎ、白菜、小松菜、セロリ	27.0 g	
	りんご			りんご	2.7 g	
23 木	麦ごはん		米、押し麦		706 kcal	 郷土料理を知ろう ～北海道～
	昆布の佃煮	刻みこんぶ	さとう、炒りごま		28.4 g	
	ししゃもの磯辺揚げ	★ししゃも、あおのり	小麦粉、油		3.3 g	
	かみかみサラダ	★さきいか	さとう、ごま油	にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、たまねぎ		
	道産子汁	昆布、★かつお節、とり肉、みそ	じゃがいも、バター	玉ねぎ、人参、大根、小松菜、コーン（缶）、長ねぎ		

*献立は都合により変更することがあります。予めご了承ください。