



令和8年3月献立表

西東京市立明保中学校

日	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	1杯目 - たんぱく質
2月	パプリカライス エビホワイトソースがけ		鶏肉,えび,調理用牛乳,生クリーム,チーズ	精白米,なたね油,有塩バター,小麦粉	にんじん,玉葱,ブロッコリー	846 kcal
	ガーリックバジルポテト			じゃがいも,オリーブ油	にんにく	30.1 g
	オニオンスープ		鶏肉	なたね油	玉葱,キャベツ,にんじん,セロリー	
	清見オレンジ				清見オレンジ	
3火	菜の花ちらし寿司		たまご	精白米,三温糖,なたね油	ごぼう,カットかんぴょう,にんじん,干し椎茸,たけのこ,なの花,ほうれんそう	834 kcal
	さごしの西京焼き		さごし,白味噌	三温糖		40.5 g
	あられすまし汁		鶏肉,あられはんぺん,絹ごし豆腐		にんじん,ねぎ,えのきたけ	
	セレクトデザート		アイスクリーム,豆乳		りんご果汁	
4水	味噌ラーメン		豚ひき肉,大豆,生わかめ,赤味噌	蒸し中華,なたね油,かたくり粉	にんにく,根しょうが,ねぎ,にんじん,もやし,とうもろこし,キャベツ,にら	761 kcal
	ごぼうサラダ			なたね油,三温糖,白すりごま	ごぼう,にんじん,キャベツ,とうもろこし	29.3 g
	北海じゃが		たらこ	じゃがいも,マヨネーズ		
5木	ばら天丼		えび,いか,たまご	精白米,薄力小麦粉,かたくり粉,米ぬか油,上新粉,三温糖	まいたけ,玉葱	783 kcal
	磯香和え		刻みのり,糸けずり		はくさい,にんじん,こまつな	31.9 g
	鶏肉と大根の煮物		鶏肉,生揚げ	なたね油,板こんにゃく,三温糖	根しょうが,だいこん,にんじん,たけのこ,干し椎茸,さやいんげん	
6金	梅ご飯			精白米,白ごま	梅,ゆかり	711 kcal
	肉豆腐		木綿豆腐,豚肉	なたね油,三温糖,かたくり粉	根しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,こまつな,ねぎ,干し椎茸,しめじ	30.1 g
	じゃがいものみそ汁		生わかめ,油揚げ,白味噌,赤味噌	じゃがいも	だいこん,にんじん,玉葱	
	美生柑				美生柑	
9月	シナモントースト			食パン,ソフトタイプマーガリン,グラニュー糖,三温糖		740 kcal
	鮭と野菜のクリームスープ		秋鮭,調理用牛乳,生クリーム,粉チーズ	じゃがいも,有塩バター,なたね油,薄力小麦粉,食パン(耳)	はくさい,にんじん,玉葱,ブロッコリー	29.9 g
	ゆで野菜サラダ			オリーブ油,三温糖	コーン,キャベツ,きゅうり,にんじん	
10火	にんじんごはん			精白米,三温糖	にんじん	748 kcal
	揚げじゃがいものそぼろ煮		うすら卵水煮,豚肉,大豆	じゃがいも,米ぬか油,なたね油,三温糖,かたくり粉	にんじん,玉葱,たけのこ,干し椎茸,グリーンピース,根しょうが	30.0 g
	もずく汁		鶏肉,おきなわもずく,生揚げ,板なし蒲鉾	かたくり粉	はくさい,にんじん,ねぎ,こまつな	
	デコボン				デコボン	
11水	わかめじゃこご飯		わかめごはんの素,ちりめんじゃこ	精白米,白いりごま		731 kcal
	ツナ缶みそ汁		まぐろ油漬,凍り豆腐,白味噌,赤味噌	じゃがいも	ごぼう,だいこん,にんじん,玉葱	25.7 g
	ふかしいも			さつまいも		
	みかん				みかん	

裏面もあります


☆3年生は、2日は進路関係のため給食はありません。また、17日が最終日です。

日	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	1杯目 たんぱく質
12 木	麦ご飯			精白米,米粒麦		885 kcal
	さばの利久焼き		さば,白味噌	三温糖,白ごま,白ごま,黒ごま	根しょうが	35.4 g
	かぼちゃの甘煮			三温糖	日本かぼちゃ	
	どさんこ汁		豚肉,木綿豆腐,生わかめ,白味噌	なたね油,じゃがいも,有塩バター	にんじん,ホールコーン,ねぎ	
13 金	大根スパゲティ		ツナフレーク	スパゲティ,オリーブ油,なたね油,白ごま,三温糖	玉葱,赤ピーマン,だいこん	746 kcal
	ミネストローネ		豚肉,ベーコン,白いんげんまめ	じゃがいも,三温糖	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリ,エリンギ,にんにく,トマト缶	31.1 g
	バイクドブルーベリーチーズ		クリームチーズ,たまご,生クリーム	上白糖,薄力小麦粉,粉糖	ブルーベリー	
16 月	まぜまぜピビンバ		豚肉,大豆,たまご	精白米,ごま油,なたね油,三温糖,白ごま	根しょうが,にんにく,もやし,ほうれんそう,にんじん	853 kcal
	生揚げのスープ		鶏肉,生わかめ,生揚げ		こまつな,にんじん,しめじ,玉葱	32.8 g
	スティックポテト			さつまいも,米ぬか油,上白糖,水あめ,白ごま		
17 火	古代の赤飯			精白米,赤米,黒ごま		738 kcal
	鶏の巣立ち唐揚げ		鶏肉	上新粉,かたくり粉,米白絞油	根しょうが,すだち	33.5 g
	梅肉和え		しらす干し,糸けすり	三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉	
	五目汁		桜ちらしかまぼこ,木綿豆腐	かたくり粉	にんじん,だいこん,ほうれんそう,ねぎ	
18 水	鶏めし		油揚げ,鶏肉	精白米,もち米,三温糖	干し椎茸,にんじん,さやえんどう	726 kcal
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ	薄力小麦粉,かたくり粉,米白絞油	根しょうが	28.0 g
	山菜ナムル			三温糖,ごま油,なたね油,白ごま	山菜水煮,にんじん,ほうれんそう,だいず,もやし	
	だまこ汁		鶏肉	だまこ,かたくり粉	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,まいたけ	
19 木	卒業式 					
23 月	ジョアブルーベリー		乳酸菌飲料			745 kcal
	チキンカレーライス		鶏肉	精白米,なたね油,じゃがいも,薄力小麦粉,有塩バター	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルームスライス	21.6 g
	大根サラダ		生わかめ,ちりめんじゃこ	三温糖,なたね油,ごま油	だいこん,にんじん,きゅうり	
	ミルクゼリーいちごソース		調理用牛乳,粉寒天	三温糖,上白糖	いちご,レモン	

※ 材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※ 食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。
 ※ 調理で使用している場合は、調理用牛乳と明記してあります。

☆3年生は、2日は進路関係のため給食はありません。また、17日が最終日です。

献立メモ

<p>◆11日 災害時体験献立</p> <p>災害時のために食料や水など備えているご家庭も多くあると思います。しかし、食べ慣れない食事は、ストレスの原因にもなります。備蓄の入れ替え時に実際に食べる体験をしてみるのもいいですね。給食では、備蓄米や乾物、缶詰を使って、災害時の食事を想定した献立になっています。</p>	<p>◆17日 卒業お祝い献立</p> <p>古代米のお赤飯や人気メニューの鶏の唐揚げにすだちを使った『巣立ち唐揚げ』で、3年生の門出をお祝いします。五目汁には、桜のはなびらのかまぼこを浮かべ春らしくします。</p> <p>◆3日 セレクトデザート</p> <p>ひな祭り献立のデザートは、『ガリガリ君ソーダ』『もちクリームパニラ』『パニラアイス』の3種類から1つ選びました。各クラスの保健給食員が個別に希望調査を行いました。お楽しみに。</p>	<p>☆今月の地場農産物☆</p> <p>◆田倉農園より ねぎ ほうれん草 小松菜</p> <p>◆都築勲農園より ほうれん草 大根</p> 
---	---	--



今年度の給食は、23日（月）までとなります。一年間ご協力ありがとうございました。来年度の給食は、新2,3年生は4月8日（水）から開始となります。

