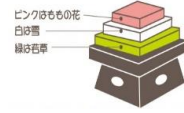




3月の献立表



令和7年度

西東京市立田無第一中学校

日	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)	
2月	ココア揚げパン		コッパン、三温糖、油		730 18.4	
	じゃが芋の卵焼き	牛乳	ポークハム、卵	玉葱、人参		
	かぶとキャベツのスープ		ベーコン	かぶ、玉葱、人参、キャベツ		
	せとか(柑橘類)			せとか		
3火	菜の花ちらし寿司	ヨーグルト	鶏肉、油揚げ、卵	精白米、三温糖、油	干びょう、人参、干し椎茸、菜の花、ほうれん草	736 37.1
	鮭の西京焼き		鮭、西京味噌			
	すまし汁		鶏肉、豆腐、あらははんぺん	片栗粉	大根、人参、長葱、えのき茸	
4水	枝豆ごはん		精白米	枝豆	732 26.8	
	鶏肉の唐揚げ	牛乳	鶏肉	片栗粉、小麦粉、油		生姜、にんにく
	味噌けんちん汁		豆腐、白味噌	里芋、コンニャク		大根、人参、ごぼう
	デコボン(柑橘類)			デコボン		
5木	タコライス		豚肉、大豆、チーズ	精白米、米粒麦、油、三温糖、片栗粉	玉葱、人参、にんにく、トマト缶、キャベツ	845 31.9
	マーミナチャンプルー	牛乳	豚肉、カツオ削り節	油	もやし、人参、ニラ	
	サーターアンダギー		卵	小麦粉、油、黒砂糖		
6金	ごはん		精白米		691 31.3	
	焼きししゃも	牛乳	ししゃも			
	ひじきの五目煮		大豆、干ひじき、油揚げ	三温糖		人参
	さつま汁		豚肉、油揚げ、白味噌	さつま芋、コンニャク		大根、人参、ごぼう、小松菜
9月	味噌ラーメン		豚肉、赤味噌、八丁味噌	蒸し中華麺、油	生姜、にんにく、玉葱、人参、もやし、キャベツ、コーン缶	694 26.1
	ツナポテトサラダ	牛乳	ツナフレーク	じゃが芋、油、三温糖	人参、胡瓜、コーン、玉葱	
	おかしな目玉焼き		カルピス、粉寒天		桃缶	
10火	ばら天丼		ムキエビ、卵	精白米、小麦粉、片栗粉、油、三温糖	舞茸	737 25.3
	糸寒天のサラダ	牛乳	糸寒天、海藻、ポークハム	三温糖、胡麻油	人参、キャベツ	
	味噌汁		豆腐、白味噌		玉葱、えのき茸、しめじ、人参、小松菜	
	りんご				りんご	
11水	ポーロパオ		調理牛乳	パンパン、ホットケーキミックス、三温糖、バター		836 28.7
	大豆サラダ	牛乳	大豆、ツナフレーク	三温糖、油	胡瓜、人参、キャベツ	
	カレーポトフ		鶏肉、ウィンナー	じゃが芋、油、三温糖	人参、玉葱、キャベツ、セロリ	
	はまさき(柑橘類)				はまさき	
12木	わかめごはん		わかめごはんの素	精白米、米粒麦		711 31.1
	はまちの照り焼き	牛乳	はまち	三温糖		
	磯部和え		焼き海苔		キャベツ、小松菜、人参	
	豚汁		豚肉、白味噌	じゃが芋、コンニャク、油	大根、人参、長葱、小松菜	
13金	きのこピラフ		鶏肉	精白米、バター	にんにく、人参、玉葱、コーン、ピーマン、エリンギ、しめじ	721 20.4
	バリバリサラダ	牛乳		ワンタンの皮、油、三温糖	キャベツ、人参、もやし、胡瓜	
	チーズタルト		クリームチーズ、卵、生クリーム、ヨーグルト、調理牛乳	上白糖、小麦粉、タルトカップ		
16月	ジャンバラヤ		鶏肉、ウィンナー、ベーコン	精白米、米粒麦、油	セロリ、玉葱、人参、にんにく、ピーマン	802 24.9
	ホタテチャウダー	牛乳	ベーコン、ホタテ、調理牛乳	じゃが芋、バター、小麦粉	玉葱、人参、ほうれん草	
	さつま芋チップス			さつま芋、油、粉糖		
17火	チキンカレーライス		鶏肉	精白米、米粒麦、じゃが芋、小麦粉、バター	生姜、にんにく、玉葱、人参	884 26
	コーンフレークサラダ	牛乳	鶏肉	コーンフレーク、三温糖、油	人参、もやし、キャベツ	
	サイダーボンチ			サイダー	みかん缶、パン缶、りんご缶、ナタデココ、イチゴ	
18水	ミルクパン			ミルクパン		914 32.4
	クリスピーチキン	気になる野菜	鶏肉	コーンフレーク、デンプン、油	生姜、にんにく	
	コールスローサラダ		ハム	砂糖、油	キャベツ、人参、コーン	
	野菜スープ		ベーコン	マカロニ、油	キャベツ、玉葱、人参、小松菜	
アイスクリーム			アイスクリーム			
19	第79回 卒業式 おめでとうございます(給食はありません)					

*食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。