



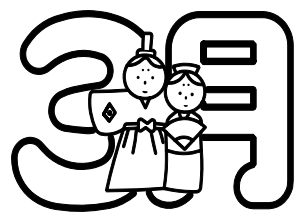
令和7年 3月分献立予定表



荒川区立第五中学校

日	曜	献立	食材料名			栄養価	
			血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	親子丼 大根のみそ汁 お豆の米粉ケーキ	牛乳 鶏肉モモ たまご 刻みのり わかめ みそ さば節 白花豆ペースト 生クリーム	米 三温糖 米粉 きび砂糖 バター 黒いりごま	玉葱 糸みつば 大根 えのきだけ 長ねぎ	907	33.1
4	火	《ひな祭りメニュー》 ちらし寿司 手巻きのり あられはんぺんのすまし汁 ひなデザート（いちごのパバロア）	牛乳 昆布 たまご むきえび 油揚げ 凍り豆腐 手巻きのり あられはんぺん わかめ かつお節 寒天 豆乳ヨーグルト 豆乳	米 砂糖 油 白いりごま	れんこん にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 かんぴょう 菜の花 干寿葱 えのきだけ 小松菜 いちごジャム いちご	728	28.5
5	水	東京エックス豚丼 干寿葱ののっぺい汁 サイダーゼリー♪	東京牛乳 刻み昆布 東京X豚 油揚げ 鶏肉 豆腐 昆布 かつお節 寒天	米 しらたき 油 三温糖 里芋 こんにゃく でんぷん 砂糖	玉葱 えのきだけ 干寿葱 紅しょうが にんじん ごぼう 大根 みかん缶	822	31.2
6	木	二色揚げパン（きな粉・ココア）♪ ミックスサラダ ワンタン風スープ	牛乳 きな粉 鶏ひき肉	ミルクパン 油 砂糖 じゃがいも ワンタンの皮 ごま油	にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 白菜 長ねぎ もやし にら しょうが	765	25.5
7	金	えびクリームライス パリパリ海藻サラダ くだもの	牛乳 むきえび 鶏肉モモ ちりめんじゃこ 海藻ミックス	米 バター 油 米粉 ワンタンの皮 砂糖 ごま油 白すりごま	にんじん 玉葱 マッシュルーム水煮 ホールコーン きゅうり キャベツ せとか	752	29.1
10	月	《給食委員が考えた献立①》 食パン・いちごジャム マカロニグラタン たまご野菜スープ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 チーズ たまご 鶏肉ささ身	食パン マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 でんぷん	いちごジャム 玉葱 にんじん エリンギ 小松菜 キャベツ しょうが	858	37.1
11	火	《給食委員が考えた献立②》 ごはん 鮭のレモン焼き ごまおひたし なめこ汁	牛乳 鮭 わかめ 豆腐 みそ さば節	米 バター 白すりごま 砂糖	レモン 小松菜 キャベツ もやし にんじん なめこ 万能ねぎ	722	36.2
12	水	五目チャーハン 野菜チップス♪ 担々春雨スープ	牛乳 豚小間肉 むきえび たまご 豚ひき肉 豆腐 みそ	米 油 砂糖 じゃがいも 油 春雨 ごま油 白練ごま	にんにく 玉葱 にんじん ピーマン かぼちゃ れんこん しょうが もやし チンゲン菜 ほんしめじ 長ねぎ	799	29.9
13	木	ごはん ミックスフライ（いか・味噌カツ♪） ひじきとしらすのサラダ もやしのみそ汁	牛乳 いか 豚ひれ みそ 干ひじき しらす干し 生揚げ わかめ さば節	米 小麦粉 パン粉 油 白すりごま 砂糖 ごま油 三温糖	にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン 赤ピーマン もやし 長ねぎ	831	39.5
14	金	チキンライス 白菜と大根のスープ パイনとさつまいものパイ	牛乳 鶏肉モモ 豚小間 生クリーム	米 油 バター さつまいも 砂糖 パイシート	にんじん ホールコーン 玉葱 グリーンピース ほんしめじ しょうが 大根 白菜 干し椎茸 小松菜 パイン缶	856	23.2
17	月	《卒業お祝いメニュー》 お赤飯 ぶりの照り焼き おろしポン酢和え 菜の花汁	小豆 ぶり わかめ 豆腐 昆布 かつお節	米 もち米 黒いりごま 三温糖 砂糖 油 生麴	しょうが 白菜 きゅうり にんじん もやし えのきだけ 大根 レモン 干寿葱 菜の花	722	34.5
18	火	みそコンラーメン♪ 二色ポテトフライ♪ （スパイシー・青のり） セレクトアイス （バナナorみかんorりんご）	牛乳 豚小間肉 みそ 青のり バニラアイス	中華めん ごま油 じゃがいも 油	にんにく しょうが にんじん もやし にら 長ねぎ ホールコーン	895 785 793	32.1 29.3 29.1
21	金	ごはん 魚と野菜の甘酢あん けんちん汁	牛乳 ホキ 豆腐 油揚げ さば節	米 米粉 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん こんにゃく	玉葱 たけのこ水煮 にんじん 干し椎茸 ピーマン 大根 長ねぎ ごぼう	790	32.2
24	月	ごはん ハンバーグおろしソース♪ ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ベーコン	米 米粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも バター	玉葱 大根 ホールコーン キャベツ にんじん しょうが	859	34.7

※材料の購入等の都合により、予告なく変更することがあります。
※♪マークがついた献立は、リクエストメニューです。



の目標

- ◎給食目標：1年の健康について考えよう
- ◎食育目標：心と体の健康づくりをしよう

