

# 3月献立表



✿印は、3年生のリクエスト給食です。

令和8年2月27日 荒川区立第三中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 (月)	ご飯 	○	キムムッチ じゃがいものそぼろあんかけ みそドレッシングサラダ 果物 (清見オレンジの予定)	牛乳,刻みのり,鶏肉	白米,ごま油,上白糖,白いりごま,じゃがいも,大豆白絞油,サラダ油,糸こんにゃく,三温糖,かたくり粉	にんにく,にんじん,玉ねぎ,グリーンピース,きゅうり,白菜,もやし,とうもろこし,清見オレンジ	800 kcal 25.6 g 26.1 g 2.1 g
3 (火)	★行事食・ひなまつり うなぎ入り五目寿司 	○	はなやかだんご汁 果物 (天草オレンジの予定) 	牛乳,油揚げ,鶏肉,鶏卵,うなぎ,木綿豆腐,かまぼこ	白米,上白糖,サラダ油,トック	れんこん,かんぴょう,干し椎茸,にんじん,さやえんどう,長ねぎ,根みつば,天草オレンジ	753 kcal 30.8 g 25.1 g 3.0 g
4 (水)	✿きなこ揚げパン 	○	さけと野菜のクリーム煮 白菜サラダ	牛乳,きな粉,鶏肉,さけ,白花生ペースト,スキムミルク,粉チーズ,糸削り節	コッペパン,大豆白絞油,上白糖,グラニュー糖,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,バター,マヨネーズ (卵不使用)	玉ねぎ,にんじん,エリンギ,グリーンピース,白菜,もやし,こまつな	793 kcal 34.9 g 32.9 g 3.1 g
5 (木)	四川丼 	○	✿ツナサラダ 果物 (メロンの予定)	牛乳,生揚げ,豚肉,ツナ	白米,サラダ油,三温糖,ごま油,かたくり粉,上白糖	にんにく,しょうが,たけのこ,玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,チンゲン菜,もやし,だいこん,こまつな,メロン	796 kcal 32.5 g 30.3 g 2.3 g
6 (金)	ご飯 	○	魚のおろしソース 青菜のおかか和え じゃがいものみそ汁	牛乳,きんめだい,糸削り節,わかめ,油揚げ	白米,かたくり粉,大豆白絞油,三温糖,じゃがいも	しょうが,だいこん,ほうれんそう,白菜,もやし,えのきたけ,長ねぎ	718 kcal 30.3 g 22.6 g 2.4 g
9 (月)	ご飯 	○	✿ジャンボ揚げ餃子 系寒天の中華和え チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳,豚肉,寒天,わかめ,鶏肉,絹ごし豆腐	白米,ごま油,ぎょうざの皮,大豆白絞油,白いりごま,上白糖	長ねぎ,にら,キャベツ,にんにく,しょうが,にんじん,きゅうり,もやし,玉ねぎ,チンゲン菜	760 kcal 28.3 g 28.3 g 2.4 g
10 (火)	キムチチャーハン 	○	ごまだれ海藻サラダ トックスープ	牛乳,豚肉,わかめ,鶏肉,鶏卵	白米,米粒麦,サラダ油,ごま油,白いりごま,白すりごま,上白糖,トック,かたくり粉	しょうが,にんにく,にんじん,長ねぎ,青ピーマン,白菜キムチ,キャベツ,こまつな,もやし,玉ねぎ,たけのこ,えのきたけ,にら	723 kcal 25.7 g 26.7 g 3.6 g
11 (水)	ご飯 	○	めかじきの照り焼き 大根と春雨のピリ辛炒め さつま汁	牛乳,めかじき,鶏肉,油揚げ	白米,上白糖,かたくり粉,サラダ油,ごま油,緑豆春雨,さつまいも	しょうが,だいこん,にんにく,にら,にんじん,長ねぎ	755 kcal 33.2 g 21.3 g 2.5 g
12 (木)	チリコンカンライス 	○	にんじンドレッシングサラダ あしたばチーズケーキ ★ <b>地産地消・あしたば</b>	牛乳,豚肉,豚レバーチップ,白いんげんまめ,ひよこまめ,レンズまめ,クリームチーズ,鶏卵,生クリーム	白米,サラダ油,じゃがいも,上白糖,薄力粉,オリーブ油	にんじん,玉ねぎ,エリンギ,トマト缶詰,しょうが,にんにく,トマトピューレー,キャベツ,きゅうり,だいこん,あしたば粉,レモン	828 kcal 26.1 g 29.5 g 2.0 g
13 (金)	★ <b>三年生卒業祝い献立</b> 赤飯 	○	乳酸菌飲料 ✿鶏のから揚げ さわやか柚のおひたし お祝いすまし汁	乳酸菌飲料,ささげ,鶏肉,木綿豆腐,かまぼこ	白米,もち米,黒いりごま,かたくり粉,大豆白絞油,三温糖	しょうが,にんにく,こまつな,キャベツ,とうもろこし,もやし,ゆず,えのきたけ,糸みつば,長ねぎ	763 kcal 30.0 g 24.2 g 2.7 g
16 (月)	ナン 	○	ドライカレー コロコロサラダ アイスクリーム	牛乳,豚肉,大豆,アイスクリーム	ナン,サラダ油,薄力粉,バター,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,青ピーマン,にんにく,しょうが,セロリ,トマトピューレー,とうもろこし	788 kcal 32.6 g 31.2 g 4.0 g
17 (火)	✿みそラーメン 	○	いかのかりんあげ 果物 (いちごの予定) <b>3年生が最後に食べたい給食第1位</b> 	牛乳,豚肉,いか	蒸し中華めん,ごま油,白すりごま,白練りごま,かたくり粉,大豆白絞油	もやし,干し椎茸,玉ねぎ,にんじん,長ねぎ,とうもろこし,ほうれんそう,にんにく,しょうが,いちご	753 kcal 37.9 g 29.0 g 3.6 g
18 (水)	ご飯 	○	ししゃもの磯辺揚げ にんじんシリシリ けんちん汁 果物 (でこぼんの予定) <b>噛むカムDay!</b> 	牛乳,ししゃも,あおのり,ツナ,鶏卵,鶏肉,油揚げ	白米,大豆白絞油,サラダ油,じゃがいも,こんにゃく	もやし,こまつな,にんじん,だいこん,えのきたけ,長ねぎ,でこぼん	723 kcal 28.1 g 23.1 g 1.7 g
23 (月)	ご飯 	○	しらすの和風チーズオムレツ ひじきの彩煮 豆腐のみそ汁	牛乳,鶏肉,しらす干し,鶏卵,チーズ,干ひじき,ベーコン,木綿豆腐,油揚げ,わかめ	白米,サラダ油,上白糖,三温糖	玉ねぎ,長ねぎ,にんじん,エリンギ,赤ピーマン,黄ピーマン	780 kcal 34.4 g 30.1 g 3.4 g
24 (火)	ねぎ塩豚丼 	○	菜の花サラダ 果物 (せとかの予定)	牛乳,豚肉	白米,サラダ油,ごま油,上白糖,白いりごま,かたくり粉	玉ねぎ,キャベツ,にんにく,長ねぎ,レモン,和種なばな,こまつな,もやし,とうもろこし,せとか	741 kcal 25.8 g 27.3 g 2.2 g

\*食材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。

\*8のつく日は『噛むカムDay!』  
噛みこたえのある食材を使用しています。



こちらのQRコードから、スマートフォンで  
毎日の給食の写真と栄養士のコメントを  
ご覧いただけます。(順次掲載予定)

