



令和6年度 3月 給食献立表

江戸川区立葛西第二中学校

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	エネルギー たんぱく質
3月	【ひな祭り】 穴子と卵のちらし寿司 	○	すまし汁 桃ゼリー	油揚げ, たまご, 蒸しあなご, 飲用牛乳, 鶏こま, かまぼこ, 冷凍わかめ, 粉寒天	精白米, さとう, 三温糖, サラダ油(米), 白ごま(いり), そうめん(乾)	れんこん, 干し椎茸, にんじん, さやえんどう, たけのこ(水煮缶詰), ネクター, 黄桃缶, 白桃缶	754 kcal 28.1 g
4火	ご飯	○	ひじき入り厚焼き卵 ツナと野菜の和え物 さつまい 果物(デコポン)	飲用牛乳, 鶏ひき肉, 豚挽肉, 干ひじき, たまご, まぐろ缶詰, 鶏こま, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, ごま油, さとう, 白ごま(いり), つきこんにやく, さつまいも	にんじん, 玉葱, こまつな, もやし, キャベツ, にんにく, しょうが, ごぼう, だいこん(葉なし), 葉ねぎ, デコポン	809 kcal 30.7 g
5水	★1-4リクエスト給食★ 揚げパン (きな粉・ココア) ☆	○	クリームシチュー わかめとジャコの7割* サラダ 果物(いちご)	きな粉, 飲用牛乳, 鶏ガラ, ベーコン, 鶏こま, レンズまめ(乾), 牛乳, 調理用, 生クリーム, ちりめんじゃこ, 冷凍わかめ	ショートニングパン, 揚げ油, グラニュー糖, さとう, サラダ油, じゃがいも, 無塩バター, 小麦粉, サラダ油(米), 三温糖	にんじん, 玉葱, キャベツ, ほしめじ, さやえんどう, きゅうり, だいこん(葉なし), いちご	860 kcal 28.8 g
7金	★1-2リクエスト給食★ コーンごはん	○	バーベキューチキン ひよこ豆サラダ フルーツ* ホン汁☆ (パイ・ミルク・ブドウ)	飲用牛乳, 若鶏モモ(皮付き), ひよこまめ(乾), ポンレスハム, 絹ごし豆腐	精白米, 粒麦, マーガリン, 小麦粉, さとう, サラダ油(米), 三温糖, 白玉粉	ホールコーン(冷), にんじん, にんにく, りんご, 玉葱, ほうれんそう, キャベツ, きゅうり, パイン缶, みかん缶, ぶどう(缶詰)	886 kcal 31.1 g
10月	鯛めし 	○	桜エビの真砂揚げ 小松菜のごま和え じゃが芋とわかめのみそ汁	まだい, 飲用牛乳, 木綿豆腐, たらすり身, さくらえび(素干し), たまご, 赤みそ, 白みそ, 冷凍わかめ	精白米, ながいも, さとう, でん粉, 油(揚げ油), 白すりごま, 白ごま(いり), じゃがいも	たけのこ(水煮缶詰), さやえんどう, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, こまつな, もやし	762 kcal 32.8 g
11火	小松菜と卵のチャーハン	○	レバーのスパイス揚げ 青梗菜の中華スープ 果物(清見オレンジ)	豚ばら(脂身付), たまご, 飲用牛乳, 豚レバー, 大豆(国産), 鶏こま, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, サラダ油(米), でん粉, 油(揚げ油), じゃがいも, ごま油	しょうが, ねぎ, にんじん, 干し椎茸, こまつな, にんにく, 玉葱, ぶなしめじ, チンゲンツァイ, 清見オレンジ	833 kcal 32.8 g
12水	コロケバーガー	○	押麦とベーコンのスープ アロエフルーツヨーグルト (りんご・パイ)	豚挽肉, 白いんげん豆, 飲用牛乳, ベーコン, 鶏こま, ヨーグルト(無糖)	ショートニングパン, サラダ油(米), じゃがいも, 小麦粉, 生パン粉, 乾パン粉, 油(揚げ油), シェルマカロニ, 押麦	玉葱, にんじん, キャベツ, セロリー, えのきたけ, かぶ(葉なし), アロエ(葉, 生), りんご(缶詰), パイン缶	905 kcal 30.6 g
13木	かきたまうどん	○	焼きししゃも 黒蜜がけ白玉きなこ	豚こま, たまご, 飲用牛乳, ししゃも, 絹ごし豆腐, きな粉	冷凍うどん, さとう, でん粉, 白玉粉, グラニュー糖, 黒砂糖	干し椎茸, にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな	789 kcal 33.4 g
14金	チキンカレーライス 	○	海藻サラダ 果物(いちご) 	若鶏肉モモ(皮付き), 飲用牛乳, 海藻ミックス, 姫ちくわ	精白米, 粒麦, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, ごま油, さとう, 白ごま(いり)	しょうが, ねぎ, 玉葱, にんにく, セロリー, にんじん, トマト缶詰(ホール), グリンピース・冷, キャベツ, ホールコーン(冷), いちご	792 kcal 23.7 g
17月	【3年生卒業祝い献立】 お赤飯 	○	鶏のから揚げ コーンサラダ 紅白はんぺんのすまし汁 果物(せとか)	さざげ, 飲用牛乳, 若鶏モモ(皮付き), あられはんぺん, 冷凍わかめ	もち米, 精白米, 黒ごま(いり), 揚げ油, 小麦粉, でん粉, サラダ油, さとう, 白ごま(いり)	しょうが, にんにく, ホールコーン(冷), キャベツ, こまつな, にんじん, 玉葱, たけのこ(水煮缶詰), ねぎ, せとか	778 kcal 28.1 g
18火	スパ・ペスカトーレ (いか・えび)	○	チーズポテトぎょうざ 小松菜とハムのサラダ	ベーコン, いか, むきエビ, あさり(水煮), 飲用牛乳, ダイスタース, ロースハム, かつお節	スパゲッティ・ハーフ, サラダ油(米), オリーブ油, 小麦粉, 三温糖, じゃがいも, 無塩バター, ぎょうざの皮, 油(揚げ油), ごま油, 白ごま(いり)	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, マッシュルーム(水煮缶詰), トマト缶詰(ホール), ピーマン, ホールコーン(缶), こまつな, キャベツ	838 kcal 32.8 g
21金	【郷土料理 北海道】 ご飯 	○	鮭のちゃんちゃん焼き どさんこ汁 果物(清見オレンジ)	飲用牛乳, しろさけ, 赤みそ, 豚こま, 木綿豆腐, 白みそ, 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, 三温糖, マーガリン, じゃがいも, バター	キャベツ, 玉葱, ピーマン, にんじん, ホールコーン(缶), ねぎ, 清見オレンジ	770 kcal 33.7 g
24月	ご飯	○	揚げ豆腐の肉味噌かけ 小松菜の辛子和え ごまみそ汁	飲用牛乳, 木綿豆腐・押し, 豚挽肉, 大豆(国産), 赤みそ, 姫ちくわ, 冷凍わかめ, 油揚げ, 白みそ	精白米, 粒麦, でん粉, 小麦粉, 揚げ油, サラダ油, 三温糖, 白ごま(いり), じゃがいも, すりごま	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, こまつな, ぶなしめじ, ねぎ	864 kcal 34.0 g

※食材等の仕入れの都合により、献立内容を変更することがございます。

※食物アレルギー等に関して、詳しい食材を知りたい場合は栄養士までお申し出ください。

※3/3(月)と3/12(水)は3年生は給食はありません。また、3年生の給食最終日は、3/17(月)です。

