



令和7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
2月	ガーリックライス	○	ミートボールシチュー フレンチサラダ	ベーコン, 飲用牛乳, 豚挽肉, 鶏ひき肉, 豆乳	精白米, 粒麦, サラダ油(米), 揚げ油, 乾パン粉, でん粉, 小麦粉, じゃがいも, 三温糖, 白ごま(いり)	にんにく, ホールコーン(冷), しょうが, セロリー, にんじん, 玉葱, ホールコーン(缶), キャベツ, こまつな	762 kcal 22.0 g
3火	【ひな祭り献立】 五目ちらし寿司 	○	すまし汁 ひなまつり三色寒天 (桃・抹茶ミルク・ミルク)	鶏こま, 油揚げ, たまご, 飲用牛乳, かまぼこ, 絹ごし豆腐, 生ワカメ, 粉寒天, 牛乳・調理用	精白米, 粒麦, さとう, 三温糖, サラダ油, 白ごま(いり)	れんこん, 干し椎茸, にんじん, さやえんどう, だいこん(葉なし), ネクター	737 kcal 23.7 g
4水	さつまいもトースト	○	ちくわとひじきの野菜サラダ マンハッタンクラムチャウダー 果物(清見オレンジ) 	牛乳・調理用, 生クリーム(乳), 飲用牛乳, 干ひじき, 姫ちくわ, 鶏こま, あさり(缶詰, 水煮), 大豆	食パン・, さつまいも, パター, さとう, 黒ごま(いり), サラダ油(米), 白ごま(いり), サラダ油, じゃがいも, シェルマカロニ	こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, 玉葱, にんにく, ねぎ, セロリー, トマト缶詰(ホール), 清見オレンジ	700 kcal 26.4 g
6金	麦ご飯	○	四川豆腐 糸寒天のごま酢和え 鉄火みそ	飲用牛乳, 木綿豆腐, 豚挽肉, 鶏ひき肉, 糸寒天, 油揚げ, 赤みそ, 大豆	精白米, 粒麦, サラダ油, さとう, ごま油, でん粉, 白すりごま, 白ごま(いり), 三温糖, サラダ油(米)	しょうが, にんにく, にんじん, 干し椎茸, たけのこ(水煮缶詰), 玉葱, こまつな, キャベツ, ごぼう	701 kcal 26.1 g
7土	キーマカレーライス 	○	野菜とツナのさっぱりサラダ 果物(バナナ)	大豆, 豚挽肉, 鶏ひき肉, 飲用牛乳, まぐろ缶詰(油漬フレーク)	精白米, 粒麦, サラダ油, 小麦粉, 三温糖, ごま(いり)	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, ぶなしめじ, ホールコーン(缶), グリンピース・冷, キャベツ, こまつな, もやし, バナナ	816 kcal 30.7 g
10火	麦ご飯	○	魚のねぎ味噌焼き 野菜のごま和え 利休汁	飲用牛乳, サバ, 白みそ, 生ワカメ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, 三温糖, さとう, すりごま, 白ごま(いり), じゃがいも, 白すりごま, 練りゴマ	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, にんじん, もやし, だいこん(葉なし)	710 kcal 30.0 g
11水	チキンクリームスパゲティ	○	茎わかめの野菜サラダ フルーツポンチ (桃・パイナップル)	ベーコン, 鶏こま, 牛乳・調理用, 豆乳, 飲用牛乳, 冷凍茎わかめ, 姫ちくわ, かつお節	スパゲッティ・half, オリーブ油, サラダ油(米), 小麦粉, ごま油, 三温糖, ごま(いり), さとう	こまつな, にんにく, にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, えのきたけ, キャベツ, もやし, 黄桃缶, ダイス, パインアップル(缶詰), りんご	703 kcal 27.6 g
12木	豚肉と卵のキムチ丼	○	小魚と芋の揚げ煮 わかめと豆腐のスープ 果物(清見オレンジ)	豚こま, 赤みそ, たまご, 飲用牛乳, かたくちいわし, 鶏こま, 絹ごし豆腐, 生ワカメ	精白米, 粒麦, サラダ油, さとう, 白ごま(いり), ごま油, 油(米), じゃがいも	にんにく, しょうが, はくさい(キムチ漬), 玉葱, にんじん, ピーマン, たけのこ(水煮缶詰), もやし, ねぎ, 清見オレンジ	738 kcal 32.3 g
13金	麦ご飯	○	白身魚とじゃが芋の胡麻がらめ キャベツ梅肉和え さつま汁	飲用牛乳, メルルーサ, 大豆, かつお節, 鶏こま, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, でん粉, じゃがいも, 油(米), 白ごま(いり), 板こんにやく・白, さつまいも	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, もやし, ねり梅, だいこん(葉なし)	720 kcal 27.6 g
16月	麦ご飯	○	ひじき入り厚焼き卵 野菜のピリ辛和え たら汁	飲用牛乳, 鶏ひき肉, 干ひじき, たまご, まだら, 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, 白ごま(いり), ごま油	にんじん, 玉葱, こまつな, キャベツ, もやし, にんにく, しょうが, だいこん(葉なし), ごぼう, はくさい, えのきたけ, ねぎ	701 kcal 33.9 g
17火	【3年生卒業祝い献立】 お赤飯 	○	鶏のから揚げ (1-1リクエスト) コーンサラダ 紅白はんぺんのすまし汁 果物(清見オレンジ)	小豆, 飲用牛乳, 鶏肉むね(皮付き), あられはんぺん, 生ワカメ	精白米, 粒麦, 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, だいこん(葉なし), ねぎ, 清見オレンジ	726 kcal 30.9 g
18水	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	741 kcal 33.2 g
23月	高菜と卵のチャーハン	○	レバーのスパイス揚げ 千切り野菜中華スープ	豚こま, かまぼこ, たまご, 飲用牛乳, 豚レバー, 大豆	精白米, 粒麦, サラダ油, サラダ油(米), でん粉, 油(揚げ油), じゃがいも, 緑豆はるさめ, ごま油	しょうが, ねぎ, にんじん, たかな漬, にんにく, 玉葱, もやし, 干し椎茸, 葉ねぎ	748 kcal 31.8 g
24火	ツナチーズトースト	○	あさりのカリッと和え クリームコーンスープ 果物(いちご)	まぐろ缶詰(水煮フレーク), ピザチーズ, 飲用牛乳, あさり(缶詰, 水煮), ベーコン, 豆乳, 牛乳・調理用	食パン・, サラダ油(米), でん粉, 三温糖, ごま油, 白ごま(いり), じゃがいも, コーンスターチ	にんにく, 玉葱, しょうが, こまつな, キャベツ, にんじん, もやし, クリームコーン(缶), ホールコーン(冷), いちご	701 kcal 31.8 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。

☆江戸川区の学校給食栄養計算システムの変更に伴い、エネルギーの数値が低く算出されています。

献立表のエネルギー値も低い数値となっていますが、内容や量に変更はなく、栄養価基準を満たした献立となります。

☆3年生の給食最終日は3月17日(火)です。

