



# 3月 献立表



3年生のリクエスト  
給食には  
☆がついています♪

2026年西葛西中

日	献立名	牛乳	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 (Kcal)
2月	麦ご飯			精白米,粒麦		762
	鉄火みそ		大豆,赤みそ	サラダ油,さとう,白ごま	ごぼう	
	ふくさ卵		木綿豆腐,鶏ひき肉,★たまご	サラダ油,さとう	にんじん,玉葱,こまつな	
	じゃがいものカレーきんぴら		豚こま	油,じゃがいも,つきこんにゃく,三温糖	にんじん,ごぼう	
	おろし汁		木綿豆腐	じゃがいも,でん粉	にんじん,ほんしめじ,だいこん,ねぎ,こまつな	
3火	ちらし寿司		★たまご	精白米,さとう,サラダ油,白ごま	かんぴょう,干し椎茸,にんじん,えだまめ	703
	魚のみそだれ焼き		さわら,白みそ	さとう	しょうが,しょうが	
	菜の花の辛子和え <b>ひな祭り</b>		冷凍わかめ		菜ばな,ほくさい,こまつな	
	豆腐のすまし汁		鶏こま,木綿豆腐,かまぼこ(卵無)		にんじん,だいこん,ほんしめじ,ねぎ,こまつな	
4水	スイートポテトトースト		★生クリーム(乳)	無塩食パン,★バター,さつまいも,さとう		704
	たまごとヌイユのスープ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無), 鶏こま,★たまご	油,じゃがいも,でん粉,★ヌイユ(卵パスタ)	にんじん,玉葱,しょうが,キャベツ	
	にんじんサラダ		まくら缶詰(油漬7-ｸﾞﾗｲﾄ)	サラダ油(米),さとう	にんじん,きゅうり,キャベツ,玉葱	
	果物(いちご)				いちご	
5木	麻婆豆腐丼		豚ひき肉,大豆,赤みそ,木綿豆腐	精白米,粒麦,サラダ油(米),さとう,でん粉, ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸,玉葱, たけのこ(水煮缶詰),ねぎ,にら	864
	レバーとポテトの中華揚げ		豚レバー	でん粉,じゃがいも,油(揚げ油),さとう,ご ま油,白ごま	にんにく,しょうが,ねぎ	
	大豆もやし中華和え			サラダ油,ごま油,白ごま	大豆もやし,にんじん,きゅうり,こまつな,しょう が,にんにく	
	果物(甘平)				甘平	
6金	鮭とまいたけのご飯		油揚げ,サケ	精白米,粒麦	まいたけ,にんじん,えだまめ	713
	豆鯨のスパイス揚げ		まめあじ	でん粉,小麦粉,油(揚げ油)		
	ごま酢和え			白ごま,白すりごま,さとう	もやし,にんじん,こまつな,キャベツ	
	小松菜と豆腐のみそ汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ,油揚げ,冷凍わか め		玉葱,ねぎ,こまつな	
9月	ツナケチャップライス		まくら缶詰(油漬7-ｸﾞﾗｲﾄ)	精白米,粒麦,サラダ油	にんじん,玉葱,えだまめ	868
	★鶏のから揚げ		若鶏もも	でん粉,上新粉,油(揚げ油)	にんにく,しょうが	
	★コーンクリームスープ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無), ★牛乳,調理用豆乳,★粉チーズ, ★生クリーム(乳)	サラダ油(米),じゃがいも,★バター,小麦粉	にんじん,玉葱,ｸﾞｰﾝﾚｯﾄﾞ,ﾎｰﾙｺｰﾝ	
	ごまドレッシングサラダ			サラダ油,白すりごま,白ごま	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,ﾈｰﾓﾝ	
10火	★キムチチャーハン		豚こま,豚ばら	精白米,粒麦,サラダ油,白ごま,油(揚げ油)	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,はくさい(キ ムチ漬),ｱｰﾙｷｰﾌﾟﾘｰ,にら	746
	★ジャンボ揚げ餃子		豚ひき肉	ﾀﾞﾝﾎﾞ 餃子の皮,ごま油,さとう,でん粉, 小麦粉,油(揚げ油)	ねぎ,キャベツ,にら,にんにく,しょうが	
	★わかめスープ		豚こま,木綿豆腐,冷凍わかめ	サラダ油,ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ねぎ	
	果物(みかん)				みかん	
11水	麦ご飯			精白米,粒麦		704
	のりとあさりの佃煮		もみのり,★あさり	さとう,水あめ		
	魚の塩麴焼き		サケ			
	荳わかめ入り変わりきんぴら		くきわかめ	サラダ油,つきこんにゃく,さとう,ごま油	ごぼう,れんこん,にんじん	
	豆腐とキャベツのみそ汁		赤みそ,白みそ,木綿豆腐,油揚げ		キャベツ,玉葱,ぶなしめじ,こまつな	



3月

献立表



日	献立名	牛乳	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 (Kcal)
12 木	★ジャージャー麺		豚ひき肉,赤みそ	蒸し中華めん,ごま油,サラダ油,さとう,でん粉,白ごま	しょうが,にんにく,たけのこ(ゆで),玉葱,にんじん,干し椎茸,ねぎ	709
	もやしとわかめのごま醤油		冷凍わかめ	さとう,ごま油,白ごま	もやし,こまつな,にんじん	
	★フルーツパイオカポンチ			さとう,タピオカパール	りんご(缶詰),ぶどう(缶詰),★黄桃缶,レモン果汁	
13 金	チキンカレーライス		鶏こま	精白米,サラダ油,小麦粉,サラダ油,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱	813
	ベジフルドレッシングサラダ		まぐろ缶詰(油漬ルーライド),冷凍わかめ	サラダ油,マヨネーズ(卵無),さとう,白すりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,スイートコーン,玉葱,りんご,にんにく	
	おからココアクッキー		おから,豆乳	小麦粉,サラダ油,さとう		
16 月	お赤飯		ささげ	精白米,もち米,黒ごま		702
	魚の幽庵焼き		さむら	さとう,でん粉	しょうが(ゆず果皮,生)	
	きのこ小松菜のおひたし		かつお削り節		こまつな,キャベツ,にんじん,ぶなしめじ	
	紅白はんぺんのすまし汁		あらははんぺん(卵無),なると(卵無)	生ふ	にんじん,ねぎ,こまつな	
	果物(みかん)				みかん	
<b>3年生 卒業お祝い給食</b>						
17 火	★二色揚げパン (ココア・キャラメル)			無塩パン,サラダ油,グラニュー糖,三温糖		753
	ポークシチュー		豚こま,レンズまめ(乾)	サラダ油,じゃがいも,小麦粉,さとう	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,トマト缶詰	
	★ジャーマンポテト		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)	じゃがいも,油	玉葱,にんにく	
	果物(いちご)				いちご	
<b>❁3年生 給食最終日</b> 主食リクエスト1位の揚げパンです。味はアンケートでココアとキャラメルになりました！						
18 水	親子丼		若鶏肉モモ(皮付き),鶏こま,なると(卵無),★たまご	精白米,粒麦,さとう	玉葱,干し椎茸	742
	豆腐のみそ汁		白みそ,赤みそ,木綿豆腐,冷凍わかめ		玉葱,にんじん,ほうしめじ,こまつな	
	小松菜のごま和え			さとう,白ごま,白すりごま	こまつな,キャベツ,にんじん	
	果物(せとか)				せとか	
23 月	鮭のクリームパスタ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無),サケ,★牛乳,調理用,★生クリーム(乳),★粉チーズ	スパゲッティ,ルーフ,オリーブ油,サラダ油,★バター,米粉	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム,こまつな	896
	ツナとひよこ豆のサラダ		まぐろ缶詰(油漬ルーライド),ひよこまめ	白ごま,サラダ油,さとう	きゅうり,キャベツ,にんじん,玉葱	
	小松菜とバナナのケーキ		★たまご,★牛乳,調理用,★脱脂粉乳,★生クリーム(乳)	小麦粉,さとう,★バター,サラダ油	★バナナ,レモン果汁,こまつな	
24 火	セルフハムカツサンド		ボンレスハム(乳・卵・小麦・大豆無)	無塩パン,小麦粉,生パン粉,乾パン粉,油(揚げ油)		788
	さつまいものシチュー		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無),鶏こま,レンズまめ(乾),★牛乳,調理用,豆乳,★脱脂粉乳,★生クリーム(乳)	サラダ油,さつまいも,米粉	玉葱,マッシュルーム,にんじん	
	荳わかめとコーンのサラダ		くさわかめ,まぐろ缶詰(油漬ルーライド)	じゃがいも,白ごま,サラダ油,さとう	きゅうり,キャベツ,にんじん,赤い,玉葱	
	果物(いちご)				いちご	

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は食材の都合等により変更になることもあります。ご了承ください。