



令和7年度 3月予定献立表



* 3学期はリクエストメニュー期間*
 名前に★がついている料理は各学年・クラスで1位~3位を獲得した料理です。お楽しみに☺

予定回数：15回

江戸川区立小岩第五中学校

日	曜	主食 【関連行事など】	牛乳	おかず	エネルギー 食塩相当量	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	
2	月	麦ご飯	○	ボラの怪味ソース 野菜の中華和え あんかけスープ オレンジ	763 kcal 1.8 g	ほら 鶏肉 あさり 豆腐 牛乳	米 麦 でん粉 油 さとう ごま 緑豆春雨 ごま油	しょうが にんにく もやし 人参 小松菜 コーン 玉葱 たけのこ えのき 青梗菜 オレンジ	
3	火	ちらしずし 【桃の節句/ひなまつり】 	○	新じゃがと生揚げの煮物 ひしもち風三色寒天ポンチ★	716 kcal 2.0 g	たまご えび 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 生揚げ 粉寒天 牛乳	米 麦 さとう 油 ごま じゃがいも	かんぴょう 椎茸 人参 小松菜 しょうが 玉葱 さやいんげん 黄桃缶 アセロラ果汁入り飲料	
4	水	早春山菜おこわ 【(3/5(木))二十四節気 啓蛰】	○	ししゃものみりん焼き 変わりきんぴら★ たまごと大根のみそ汁 	777 kcal 2.8 g	鶏肉 油揚げ ししゃも 豚肉 生揚げ みそ たまご 牛乳	米 油 さとう ごま じゃがいも こんにやく	しょうが 人参 椎茸 せり ふき わらび たけのこ 小松菜 大根	
5	木	グラタンパン★ 【ダンスチャレンジデー ~ダンシング・ヒーロー(?!)給食~】	○	三色マッシュ 白インゲン豆のトマトスープ バナナ★	721 kcal 2.9 g	鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆 チーズ 牛乳	胚芽パン 油 米粉 パター じゃがいも さとう	コーン 玉葱 しめじ 人参 ブロッコリー グリンピース にんにく キャベツ エリンギ 南瓜 小松菜 トマト缶 バナナ	
6	金	麦ご飯	○	お好み焼き風たまご焼き もやしの炒め煮 根菜のすまし汁 はるか	704 kcal 2.7 g	たまご おかか 青のり 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 油 さとう ごま	人参 玉葱 キャベツ しょうが もやし 小松菜 ごぼう 大根 えのき 紅生姜 はるか	
9	月	本格バターチキン カレーライス★ 【世界の料理 インド】 	○	コーンドレッシングサラダ チャイティーゼリー 	818 kcal 2.0 g	鶏肉 生クリーム 白いんげん豆 粉寒天 豆乳 牛乳	米 麦 油 じゃがいも さとう パター ごま	玉葱 にんにく しょうが 人参 キャベツ 小松菜 コーン トマト缶 クリームコーン缶	
10	火	小松菜セサミビスキュイパン★	○	アドボ[とり肉の煮込み]★ タラと大根のスープ	713 kcal 2.9 g	たまご 鶏肉 助宗鱈 牛乳	丸パン パター 小麦粉 さとう ごま 油	小松菜 玉葱 にんにく 大根 長ねぎ いちごジャム	
11	水	雑穀ご飯 【東北地方の郷土料理】 	○	わかめのジュージュー 鱈のにんにく焼き みそかんづら たまご汁 	759 kcal 2.4 g	わかめ おかか 鱈 みそ 鶏肉 油揚げ もずく 牛乳	五穀米 油 アマランサス ごま油 さとう じゃがいも でん粉	キャベツ 長ねぎ にんにく こねぎ ごぼう 人参 大根	
12	木	しょうゆラーメン(つけ麺)★	○	豆あじのから揚げ じゃがいものツナ炒め	702 kcal 2.5 g	豚肉 油揚げ もずく 豆あじ ツナ 牛乳	冷凍ラーメン 油 さとう でん粉 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが 人参 玉葱 もやし 長ねぎ 小松菜 キャベツ	
13	金	麦ご飯	○	ジャンボ揚げ餃子★ 小松菜のごまよごし えのきと玉葱のみそ汁 せとか 	779 kcal 2.1 g	鶏肉 わかめ 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 ごま油 餃子の皮 さとう 油 ごま	しょうが 長ねぎ キャベツ にら 小松菜 もやし 玉葱 えのき せとか	
16	月	ガパオライス	○	カラフルサラダ サイダーポンチ★	736 kcal 1.9 g	たまご 鶏肉 ツナ あさり 粉寒天 牛乳	米 麦 油 さとう ごま油	にんにく 人参 玉葱 しめじ ビーマン バジル 赤・黄パプリカ 小松菜 胡瓜 キャベツ コーン いちご ミカン・黄桃・パイン・リンゴ缶	
17	火	田舎うどん 【(2/20(金))二十四節気 春分 ~春の彼岸~】	○	豚肉と小松菜のごまみそ炒め ぼたもち★ 	706 kcal 1.7 g	鶏肉 生揚げ わかめ 豚肉 油揚げ みそ 小豆 牛乳	冷凍うどん 油 ごま でん粉 米 さとう	人参 ごぼう 椎茸 長ねぎ しょうが 小松菜 一味唐辛子	
18	水	お赤飯 【卒業お祝い献立】 	○	とり肉の西京焼き 小松菜の昆布和え お祝いすまし汁 サターアングギー(黒糖味)★	735 kcal 2.7 g	ささげ 鶏肉 みそ 昆布 豆腐 かまぼこ なると わかめ 牛乳	米 ごま さとう 小麦粉 油 黒糖	もやし 小松菜 しょうが 大根 人参 長ねぎ	
23	月	スプリングピラフ	○	タラとポテトのカレー揚げ キャロットミルクスープ	719 kcal 2.5 g	ツナ あさり 助宗鱈 鶏肉 生クリーム 牛乳	米 麦 パター でり 米粉 じゃがいも 油	人参 玉葱 セロリー せり マッシュルーム グリンピース しょうが 南瓜 コーン パセリ	
24	火	あぶたま井	○	三平汁 美生柑	703 kcal 2.8 g	油揚げ たまご 助宗鱈 あさり 生揚げ わかめ 牛乳	米 麦 油 白滝 さとう でん粉 こんにやく	人参 玉葱 小松菜 大根 長ねぎ 美生柑	

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



⇒江戸川区産の
小松菜使用日



⇒野菜の量が100g以上の日
(1日の目標は350g以上)