



# 2026年3月給食カレンダー(15回)

江戸川区立篠崎中学校  
校長 紅林 兼一  
栄養士 井上 陽子



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	17時 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	厚揚げ入り和風カレー丼	○	おかかとお根のサラダ 果物(りんご)	飲用牛乳、豚こま、生揚げ、 うすら卵、油揚げ、莖わかめ、 粉かつお	精白米、粒麦、油、三温糖、 でん粉、白ごま、ごま油	干し椎茸、にんじん、玉葱、ねぎ、 こまつな、だいこん、きゅうり、 りんご	740 kcal 26.2 g 24.6 g 2.3 g
3火	ちらし寿司	○	鯖の西京焼き 湯葉のすまし汁 桃寒天	飲用牛乳、たまご、きざみのり、 さわら、白みそ、絹ごし豆腐、 湯葉、あらははんぺん、粉寒天	精白米、粒麦、三温糖、れんこん、 さとう、白ごま	かんぴょう、にんじん、干し椎茸、 たけのこ、さやいんげん、ねぎ、 しょうが、だいこん、桃ジュース、 こまつな、白桃缶、ナタデココ	740 kcal 34.2 g 19.6 g 3.2 g
4水	★ココア、きな粉揚げパン 3組リクエスト	○	ゴマドレサラダ ★ワントンスープ 1、9組リクエスト	飲用牛乳、きな粉、豚こま、 なると、豚ひき肉	油、コッペパン、さとう、 じゃがいも、三温糖、白すりごま、 ワントンの皮、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん、 こまつな、玉葱、はくさい、 たけのこ、もやし、にんにく、 しょうが、ねぎ、チンゲンツアイ	702 kcal 27.9 g 28.4 g 2.7 g
5木	★キムチチャーハン 4組リクエスト	○	韓国風卵焼き トックスープ	飲用牛乳、豚こま、鶏ひき肉、 干ひじき、木綿豆腐、大豆、 調理用牛乳、ビザチース、 たまご、鶏こま	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、 油、三温糖、トック	にんにく、しょうが、にんじん、 ねぎ、キムチ、ねぎ、玉葱、 干し椎茸、たけのこ	761 kcal 33.6 g 26.0 g 3.5 g
6金	きびご飯 郷土料理 愛知県	○	手作りふりかけ ツナとわかめの和え物 ひきすり 果物(せとか)	飲用牛乳、かつお節、わかめ、 ちりめんじゃこ、きざみのり、 まぐろ缶詰、鶏肉もも、 焼き豆腐、蒸しかまぼこ	精白米、きび、三温糖、白ごま、 油、しらたき	キャベツ、こまつな、にんじん、 赤パプリカ、ごぼう、はくさい、 えのきたけ、干し椎茸、ねぎ、 せとか	746 kcal 31.4 g 23.2 g 2.0 g
9月	ごまご飯	○	レバーと野菜の和風だれ和え 野菜のごま和え 高野豆腐の和風汁 果物(りんご)	飲用牛乳、豚レバー、赤みそ、 豚こま、凍り豆腐	精白米、粒麦、白ごま、でん粉、 油、じゃがいも、三温糖、油、ごま油	しょうが、にんにく、キャベツ、 ブロッコリー、にんじん、もやし、 こまつな、ぶなしめじ、玉葱、 ねぎ、りんご	754 kcal 30.4 g 21.1 g 2.1 g
10火	バタートースト 2年5組 5班献立	○	手作りあん 小松菜と卵の炒め物 こんにやくサラダ オニオンスープ	飲用牛乳、小豆、豚こま、 たまご、わかめ、鶏こま	食パン、中ざら糖、ごま油、油、 板こんにやく、三温糖	にんにく、にんじん、こまつな、 もやし、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、玉葱、パセリ	700 kcal 29.3 g 27.9 g 3.0 g
11水	油揚げとねぎのごはん	○	香ばし焼きししゃも 野菜の甘酢漬け かぶと生揚げのかき玉味噌汁 果物(デコボン)	飲用牛乳、油揚げ、ししゃも、 鶏こま、生揚げ、わかめ、たまご、 白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、 ノンエッグマヨネーズ、油	葉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 セロリー、にんじん、かぶ、 干し椎茸、ねぎ、こまつな、 デコボン	757 kcal 32.5 g 26.2 g 2.6 g
12木	シーフードトマトスバグティ	○	マセドアンサラダ ★かぼちゃプリン 8組リクエスト	飲用牛乳、ベーコン、鶏こま、 あさり、イカ、むきエビ、 ダイスチーズ、ひよこまめ、 たまご、調理用牛乳、生クリーム	スパゲッティ、オリーブ油、油、 バター、小麦粉、じゃがいも、 三温糖、中ざら糖	にんにく、とうがらし、セロリー、 にんじん、玉葱、トマト缶詰、 マッシュルーム、きゅうり、 ホールコーン、かぼちゃ	756 kcal 33.4 g 28.9 g 2.4 g
13金	コーンピラフ 3組リクエスト	○	★鮭のムニエル 青のりポテト ★ABCスープ 3組リクエスト	飲用牛乳、ウィンナー、鶏こま、 サケ、あおのり	精白米、粒麦、油、小麦粉、 じゃがいも、三温糖、 アルファベットマカロニ	ぶなしめじ、玉葱、にんじん、 ホールコーン、ピーマン、 レモン果汁、キャベツ、 マッシュルーム、パセリ	792 kcal 36.1 g 25.0 g 2.6 g
16月	麦入りご飯 2年4組 1班献立	○	たられんこんハンバーグ 竹輪と小松菜和え物 大根とねぎの味噌汁 よもぎ団子	飲用牛乳、鶏ひき肉、たらすり身、 木綿豆腐、たまご、焼き竹輪、 わかめ、油揚げ、減塩みそ、 粉かつお、きな粉	精白米、粒麦、油、でん粉、 三温糖、ごま油、 よもぎ白玉団子、さとう	にんじん、ねぎ、玉葱、 れんこん、もやし、キャベツ、 こまつな、だいこん、ぶなしめじ、	800 kcal 32.4 g 20.1 g 2.7 g
17火	★味噌ラーメン 2組リクエスト	○	きんぴら大豆 たこ焼き君	飲用牛乳、豚ひき肉、豚こま、 減塩みそ、大豆、まだこ、 さくらえび、たまご、あおのり、 かつお節	蒸し中華めん、油、三温糖、 でん粉、ごま油、 つきこんにやく、白ごま、 じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、 玉葱、もやし、ホールコーン、 ねぎ、にら、ごぼう、キャベツ	716 kcal 29.2 g 26.4 g 3.3 g
18水	赤飯	○	ぶりの照り焼き 野菜の土佐和え 茶碗蒸し 果物(いちご)	飲用牛乳、ささげ、ぶり、 かつお削り節、たまご、鶏こま、 むきエビ、蒸しかまぼこ、なると	精白米、もち米、黒ごま、三温糖、 でん粉、白ごま	しょうが、キャベツ、きゅうり、 こまつな、にんじん、レモン果汁、 生しいたけ、切りみつば、ゆず、 いちご	751 kcal 41.4 g 24.6 g 2.4 g
19木	卒業式						
20金	春分の日						
23月	ごまご飯 2年1組 4班献立	○	いかのかき揚げ 五目野菜炒め 大根と豆腐の味噌汁 果物(たんかん)	飲用牛乳、小えび、イカ、 ちりめんじゃこ、たまご、 豚こま、木綿豆腐、油揚げ、 減塩みそ	精白米、粒麦、白ごま、油、 さつまいも、米粉、小麦粉、 でん粉、ごま油	にんじん、玉葱、こまつな、 ホールコーン、にんにく、 しょうが、チンゲンツアイ、 たけのこ、もやし、だいこん、 えのきたけ、たんかん	783 kcal 28.6 g 23.2 g 2.2 g
24火	手作り明日葉チーズパン	○	シトラスサラダ ピーンズシチュー 果物(バナナ)	飲用牛乳、調理用牛乳、 ダイスチーズ、粉チーズ、 豚こま、大豆	強力粉、さとう、バター、 オリーブ油、油、じゃがいも、 小麦粉	あしたば、ブロッコリー、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 マーメレード、玉葱、トマト缶詰、 パセリ、バナナ	763 kcal 28.5 g 28.6 g 2.7 g
25水	修了式						

※食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。ご了承下さい。

※小松菜はすべて江戸川区産のものを使用しています。

※★マークがついている献立は、3年生のリクエストメニューです。

※3月は2年生が家庭科の授業で考案した献立が3点登場します。

平均エネルギー	751kcal
たんぱく質	31.7g
脂質	24.9g
食塩相当量	2.6g