



3月予定献立表

令和 8年 3月
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ

日	曜日	当番人数	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	熱量kcal たんぱく質 食塩相当量	盛りつけ方	
2	月	5	麦入りご飯	○	油淋鶏 野菜のオイスター炒め 中華たまごスープ オレンジ	732 34.8 2.9	皿・・・揚物・炒物 大椀・・・ご飯 小椀・・・スープ	
3	火	4	ちらし寿司	○	鯖の西京焼き あさりのお吸い物 三色だんご	775 34.9 2.6	皿・・・寿司・魚 大椀・・・汁物 小椀・・・デザート	
4	水	4	ピザトースト	○	世界の料理 アイルランド コルカノン(キャブ・ツラカ) クイックビーツープ(ピ・ツ・フ) バナナ	722 31.0 2.9	皿・・・パン 大椀・・・スープ 小椀・・・サラダ	
5	木	4	ごはん 茎わかめのつくだ煮	○	ししゃもの二色天ぷら 大根のごま和え 呉汁	733 29.8 2.1	皿・・・揚物・和物 大椀・・・ご飯・佃煮 小椀・・・汁物	
6	金	5	かっちきご飯	○	郷土料理 山梨県 厚揚げのマヨ焼き はりはり和え 与一汁 不知火	782 30.5 2.9	皿・・・焼物・和物 大椀・・・ご飯 小椀・・・汁物	
9	月	4	おかかごはん	○	いんげん豆コロッケ かぶのびり辛あえ 油揚げともやしのみそ汁	781 28.5 2.9	皿・・・揚物・和物 大椀・・・ご飯 小椀・・・汁物	
10	火	5	小松菜 ガーリックライス	○	ミートローフ 花野菜のごまドレッシングサラダ 大豆のトマトスープ 清見オレンジ	753 29.8 2.8	皿・・・ライス・焼物 大椀・・・スープ 小椀・・・サラダ	
11	水	5	きつねうどん	○	きんぴら炒め 小松菜焼き蒸しパン	795 31.2 2.4	皿・・・めん・揚げ・炒物 大椀・・・つゆ 小椀・・・デザート	
12	木	5	ごはん	○	鯖のごまだれ焼き 菜の花の和え物 のっぺい汁 清見オレンジ	747 33.5 2.3	皿・・・焼物・和物 大椀・・・ご飯 小椀・・・汁物	
13	金	4	きなこ揚げパン	○	タンジーダン(卵焼き) 海藻サラダ ワンタンとめかぶのスープ	723 34.8 2.9	皿・・・揚物・焼物 大椀・・・スープ 小椀・・・サラダ	
16	月	5	ごましょうゆご飯	○	鱈の白雲のせ焼き いそ和え 豚汁 美生柑	761 34.6 2.9	皿・・・焼物・和物 大椀・・・ご飯 小椀・・・汁物	
17	火	4	カレーライス	○	ベーコンとコーンのサラダ 紅白炭酸ポンチ	799 29.5 2.5	皿・・・カレー 大椀・・・デザート 小椀・・・サラダ	
18	水	4	チリビーンズドック	○	にんじんサラダ 小松菜とじゃが芋のスープ バナナ	710 34.6 2.9	皿・・・パン 大椀・・・スープ 小椀・・・サラダ	
19	木	卒業式						
20	金	春分の日						
23	月	4	ごはん ごまじゃこ小松菜ふりかけ	○	とり肉と豆腐のつくね揚げ 茎わかめと切り干し大根の和え物 根菜のみそ汁	825 34.2 2.6	皿・・・揚物・和物 大椀・・・ご飯・揚げ 小椀・・・汁物	
24	火	4	豆腐とえびと あさりのうま煮丼	○	中華サラダ いちご杏仁	754 30.6 2.3	皿・・・丼 大椀・・・サラダ 小椀・・・デザート	
25	水	修了式						



献立は都合により変更することがあります。

平均 E : 759kcal P32.2g 塩2.7g

いよいよ今年度も残すところ一か月となりました。
食事をしっかりととり、体調をくずさないように気をつけて

