



# 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 大碗・・・ご飯 小碗・・・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 大碗・・・汁物 小碗・・・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(キャベツ炒め) クイックビーツープ(ピーズープ) バナナ	722 31.0 2.9	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・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 大碗・・・ご飯・佃煮 小碗・・・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 与一汁	782 30.5 2.9	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・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 大碗・・・ご飯 小碗・・・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 大碗・・・スープ 小碗・・・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 大碗・・・つゆ 小碗・・・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 大碗・・・ご飯 小碗・・・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 大碗・・・スープ 小碗・・・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 大碗・・・ご飯 小碗・・・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 大碗・・・デザート 小碗・・・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 大碗・・・スープ 小碗・・・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 大碗・・・ご飯・揚げ 小碗・・・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 大碗・・・サラダ 小碗・・・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



令和8年3月

《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。  
★印はアレルギー対応食品です。

江戸川区立小岩第一中学校

日	献立名	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	麦入りご飯	鶏肉むね 生揚げ ★たまご 冷凍わかめ	精白米 粒麦 でん粉 小麦粉 さとう	揚げ油 (大豆) サラダ油 (米) ごま油 白ごま
	牛乳飲用			にんにく しょうが ねぎ 玉葱 キャベツ もやし ★オレンジ
	油淋鶏			
	野菜のオイスター炒め			
中華たまごスープ 果物 (オレンジ1/6)				
3火	ちらし寿司	★たまご ★蒸しかまぼこ ★さくら 白みそ あさり	精白米 粒麦 さとう 三温糖 白玉粉	白ごま サラダ油 (米)
	飲用牛乳			にんにく さやえんどう 葉ねぎ ごまつな
	鯖の西京焼き			れんこん かんぴょう (乾) たけのこ かぶ ねぎ ★いちご
	あさりのお吸い物			
三色だんご				
4水	ピザトースト	★ボンレスハム 鶏こま 白いんげん豆	胚芽食パン じゃがいも さとう シュルマカロニ	マーガリン サラダ油 (米) アーモンド・スライ イス
	飲用牛乳	★ビザチーズ 飲用牛乳 ★牛乳・調理用		玉葱 キャベツ にんにく セロリー かぶ ★バナナ
	コルカノン (キャベツが)			
	クイックビーツープ (ビーフ)			
果物 (バナナ1/2)				
5木	ごはん	冷凍茎わかめ 鶏こま 大豆 (国産) 油揚げ 木綿豆腐 白みそ	精白米 粒麦 三温糖 小麦粉 板こんにゃく じゃがいも	白ごま 揚げ油 (大豆) サラダ油 (米) ごま油 白すりごま
	茎わかめのつくだ煮			しょうが (汁) だいこん きゅうり ホールユーン (冷) えのきたけ ごぼう はくさい
	飲用牛乳	飲用牛乳 ★ししゃも あおのり		
	ししゃもの二色天ぷら			
大根のごま和え 具汁				
6金	かつきご飯	油揚げ 生揚げ 白みそ	精白米 粒麦 三温糖 緑豆はるさめ さとう 板こんにゃく さといも 小麦粉	マヨネーズ (卵 無) 白ごま ごま油 サラダ油 (米)
	飲用牛乳			にんにく ごまつな
	厚揚げのマヨみそ焼き			干し椎茸 たけのこ 切干しだいこん キャベツ ごぼう だいこん はくさい ねぎ ★デコボン
	はりはり和え			
与一汁 果物 (不知火1/6)				

日	献立名	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
9月	おかかごはん	おかか 鶏ひき肉 大豆 (国産) ★まぐろ缶詰 油揚げ 白みそ	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 さとう	白ごま (いり) サラダ油 (米) 揚げ油 (大豆) ごま油
	飲用牛乳			にんにく かぶ (葉つき) ごまつな
	いんげん豆コロッケ			玉葱 キャベツ もやし しょうが だいこん えのきたけ
	かぶのびり辛あえ			
油揚げともやしのみそ汁				
10火	小松菜ガーリックライス	★ベーコン ★豚ひき肉 凍り豆腐 ★まぐろ缶詰 ★ウィンナー 大豆 (国産)	精白米 粒麦 乾パン粉 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 マーガリン サラダ油 (米) 白ごま
	飲用牛乳			ごまつな にんにく フロクロー トマト缶詰 パセリ
	ミートローフ			にんにく 玉葱 ホールユーン (冷) キャベツ きゅうり カリフラワー セロリー ★清見オレンジ
	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 (1/6)				
11水	きつねうどん	鶏こま 油揚げ 鶏ひき肉 調製豆腐 おから (乾燥)	飲用牛乳	冷凍うどん 三温糖 板こんにゃく じゃがいも 小麦粉 さとう
	飲用牛乳			サラダ油 (米) 揚げ油 (大豆)
	きんぴら炒め			にんにく ごまつな さやえんどう
	小松菜焼き蒸しパン			玉葱 はくさい えのきたけ ねぎ ごぼう たけのこ
12木	ごはん	★サバ おかか 鶏こま 生揚げ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 板こんにゃく さといも	ごま (ねり) 白ごま 白すりごま サラダ油 (米)
	飲用牛乳			菜ばな ごまつな にんにく
	鯖のごまだれ焼き			しょうが キャベツ だいこん ホールユーン (冷) ごぼう かぶ はくさい えのきたけ ねぎ ★清見オレンジ
	菜の花の和え物			
のっぺい汁 清見オレンジ (1/6)				
13金	きなこ揚げパン	きな粉 鶏ひき肉 ★たまご 冷凍茎わかめ 冷凍わかめ 鶏こま あさり イカ 木綿豆腐	飲用牛乳 めかぶわかめ	ショートグパン・ グラニュー糖 さとう 三温糖 じゃがいも ワントンの皮
	飲用牛乳			揚げ油 (大豆) サラダ油 (米) ごま油
	タンジーダン (卵焼き)			ごまつな にんにく チンゲンツアイ
	海藻サラダ			しょうが 玉葱 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ はくさい えのきたけ
ワントンとめかぶのスープ				

令和8年3月

《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。  
★印はアレルギー対応食品です。

江戸川区立小岩第一中学校

日	献立名	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		
16月	ごましょうゆご飯 牛乳飲用 鱈の白雲のせ焼き いそ和え 豚汁 果物(美生柑1/6)	★マス ★豚こま 木綿豆腐 冷凍わかめ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 ★ビザチーズ きざみのり	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく	白ごま マヨネーズ(卵無) サラダ油(米)	にんじん こまつな 玉葱 はくさい もやし だいこん ねぎ ★美生柑
17火	カレーライス 飲用牛乳 ベーコンとコーンのサラダ 紅白炭酸ポンチ	鶏こま ★ベーコン ★かつお缶詰 調整豆乳	飲用牛乳 粉寒天	精白米 粒麦 じゃがいも 小麦粉 三温糖 さとう	サラダ油(米)	にんじん こまつな 玉葱 にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ ホールコーン(冷) ★いちご 日本なし
18水	チリビーンズドック 飲用牛乳 にんじんサラダ 小松菜とじゃが芋のスープ バナナ (1/2)	鶏ひき肉 大豆(国産) ★まぐろ缶詰 鶏こま レンズまめ(乾)	★ビザチーズ 飲用牛乳	胚芽パン 小麦粉 三温糖 じゃがいも 押麦	サラダ油(米)	にんじん ピーマン こまつな にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり レモン汁 セロリー ぶなしめじ ★バナナ
23月	ごはん ごまじゃこ小松菜ふりかけ 飲用牛乳 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	おかか 鶏ひき肉 大豆(国産) 木綿豆腐 冷凍わかめ ★ボンレスハム 油揚げ 白みそ 赤みそ	★ちりめんじゃこ 飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 生パン粉 でん粉 じゃがいも こんにゃく	ごま油 白ごま 揚げ油(大豆) サラダ油(米)	こまつな にら にんじん しょうが汁 玉葱 切干しだいこん きゅうり キャベツ もやし 干し椎茸 ごぼう だいこん はくさい えのきたけ ねぎ
24火	豆腐とえびとあさりのうま煮丼 飲用牛乳 中華サラダ いちご杏仁	★豚こま ★むきえび あさり 木綿豆腐 ★ボンレスハム 豆乳	飲用牛乳 粉寒天 ★牛乳・調理用	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ さとう	サラダ油(米) ごま油 白ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 はくさい キャベツ もやし きゅうり ★いちご