



2025年3月の献立表



港区立青山中学校

日	主食	皿人数	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	I類キー たんぱく質 脂質
3月	豚肉の生姜焼き丼 和風ポテトサラダ ワカメと油揚げのみそ汁	3	○	牛乳 豚肉 ツナ わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 油 上白糖 でん粉 じゃが芋 ごま油 すりごま	玉ねぎ しめじ しょうが にら 人参 きゅうり 大根	799 kcal
		4					33.6 g
4火	穴子入り五目寿司 吉野汁 小松菜のおひたし ミルクゼリーイチゴソース	3	○	牛乳 油揚げ あなご 鶏肉 ちくわ 油揚げ かつお節 寒天 牛乳 生クリーム	精白米 上白糖 でん粉 グラニュー糖	人参 干しいたけ しょうが 長ねぎ 小松菜 ブラックマッペもやし いちご	736 kcal
		4					32.1 g
5水	キムチチャーハン ジャンボ揚げ餃子 トックスープ	3	○	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 油 ぎょうざの皮 ごま油 でん粉 薄力粉 油 トック	キムチ にんにく 人参 長ねぎ にら キャベツ しょうが 白菜 たけのこ	816 kcal
		3					30.5 g
6木	セルフチキンバーガー マカロニサラダ 野菜と豆のトマトスープ	3	○	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ ベーコン 大豆	ミルクパン バター 油 マカロニ マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 人参 きゅうり トマト缶	798 kcal
		4					36.1 g
7金	カレーライス 野菜とコーンのスープ 果物(デコボン)	3	○	牛乳 豚肉 ベーコン	精白米 油 じゃが芋 バター 薄力粉 でん粉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん草 ホールコーン デコボン	832 kcal
		4					29.1 g
11火	菜飯 臭たくさん肉じゃが 鶏肉と野菜の味噌汁	3	○	牛乳 ちりめんじゃこ 生揚げ 豚肉 鶏肉 赤みそ 白みそ	精白米 ごま油 ごま 上白糖 じゃが芋 こんにゃく 三温糖	小松菜 人参 玉ねぎ 大根 長ねぎ	724 kcal
		3					28.3 g
12水	麦入りご飯 サバの立田揚げ もやしと小松菜のゴマ酢和え せんべい汁	3	○	牛乳 さば 鶏肉	精白米 米粒麦 でん粉 薄力粉 油 ごま 三温糖 南部せんべい	しょうが 人参 小松菜 ブラックマッペもやし ごぼう 大根 菜ねぎ 干しいたけ しめじ	811 kcal
		4					30.9 g
13木	揚げパン ハンガリアシチュー コーンサラダ	3	○	牛乳 豚肉 チーズ	油 コッペパン グラニュー糖 油 じゃが芋 バター 薄力粉 上白糖	人参 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン	757 kcal
		3					27.4 g
14金	味噌ラーメン 白菜の塩昆布和え フルーツヨーグルト	3	○	牛乳 豚肉 赤みそ 塩昆布 ヨーグルト	中華麺 油 ごま油 上白糖	長ねぎ にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ブラックマッペもやし にら ホールコーン 白菜 小松菜 黄桃缶 パイナップル	742 kcal
		4					29.9 g
17月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ひじきと生揚げの煮物 小松菜と人参の味噌汁	3	○	牛乳 鶏肉 ひじき 生揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 油 はちみつ バター ごま油 こんにゃく 三温糖	玉ねぎ 人参 えのき しめじ にんにく りんご 小松菜	823 kcal
		4					34.4 g
18火	赤飯 さわらの西京焼き 野菜のごま和え すまし汁 いちごのパンナコッタ	3	○	牛乳 ささげ さわら 西京みそ 白みそ かまぼこ 寒天 牛乳 生クリーム	もち米 精白米 黒ごま 三温糖 ねりごま 白ごま 上白糖	小松菜 白菜 人参 えのき いちご	807 kcal
		5					32.8 g
21金	青じそご飯 ぎせい豆腐 じゃこと白滝の炒め じゃが芋と油揚げの味噌汁	3	○	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 豚肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 油 三温糖 でん粉 こんにゃく 上白糖 ごま油 じゃが芋	人参 しょうが たけのこ 小松菜 玉ねぎ	744 kcal
		4					32.0 g
24月	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ フルーツポンチ	3	○	牛乳 豚肉 チーズ ツナ 寒天	スパゲティ オリーブ油 薄力粉 上白糖 油 はちみつ 三温糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ きゅうり みかん缶 パイナップル 黄桃缶 レモン果汁	797 kcal
		4					28.2 g
							24.5 g

◆学校行事や社会情勢、食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合がありますのでご了承ください◆