



2026年3月の献立表



港区立青山中学校

日	主食	皿 <small>給食当番 人数</small>	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・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	青じそご飯 大豆の五目春巻き 青菜のソテー ワカメと卵のスープ	3	○	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 鶏肉 わかめ 鶏卵	精白米 油 三温糖 ごま油 でん粉 春巻きの皮 油	干しいたけ たけのこ 長ねぎ 人参 しょうが チンゲンサイ ホールコーン キャベツ 玉ねぎ	805 kcal
		4					29.6 g
3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	2	○	牛乳 油揚げ あなご 鶏肉 油揚げ かまぼこ 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	753 kcal
		3					33.5 g
4水	ミルクパン マカロニグラタン 野菜とコーンのスープ	3	○	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン	コッペパン マカロニ じゃが芋 油 バター 薄力粉 パン粉 でん粉	人参 玉ねぎ セロリ しょうが ホールコーン	730 kcal
		3					29.5 g
5木	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 みそ	精白米 油 上白糖 でん粉 じゃが芋 ごま油 白ごま	玉ねぎ しめじ しょうが にら 人参 きゅうり 大根	782 kcal
		4					33.3 g
6金	麦入りご飯 さけの西京焼き ほうれん草のごま和え せんべい汁	3	○	牛乳 さけ 西京みそ みそ 鶏肉 油揚げ	精白米 米粒麦 三温糖 ごま 上白糖 里芋 かやせせんべい	ほうれん草 人参 白菜 ごぼう 大根 葉ねぎ 干しいたけ しめじ	743 kcal
		4					38.0 g
7土	米粉カレーハヤシベース コーンサラダ くだもの(みかん)	3	○	牛乳 豚肉 ツナ	精白米 油 米粉 上白糖	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ しめじ トマトミックスジュース キャベツ きゅうり ホールコーン みかん	727 kcal
		4					29.8 g
10火	じゃこご飯 牛すき焼き さつま芋入り味噌汁	3	○	牛乳 ちりめんじゃこ 和牛 焼き豆腐 油揚げ みそ	精白米 白ごま こんにゃく 上白糖 三温糖 さつま芋	人参 玉ねぎ 長ねぎ えのき 白菜 大根 葉ねぎ	839 kcal
		3					39.4 g
11水	揚げパン ハンガリアシチュー コールスローサラダ くだもの(幸平) ◆佐賀エコ	3	○	牛乳 豚肉	油 コッペパン グラニュー糖 上白糖 油 じゃが芋 バター 薄力粉 オリーブ油	人参 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 幸平	807 kcal
		4					27.4 g
12木	味噌ラーメン 白菜と水菜のピリ辛和え 大学芋	3	○	牛乳 豚肉 みそ	中華糖 油 ごま油 上白糖 油 さつま芋 ごま	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 みすかけな	833 kcal
		4					27.1 g
13金	ご飯 ひじきのふりかけ ブリの照り焼き 小松菜ともやしのいそ和え 豚汁	3	○	牛乳 ひじき 削り節 ぶりのり 豚肉 油揚げ みそ	精白米 ごま 三温糖 上白糖 じゃが芋	しょうが 人参 小松菜 ブラックマッペもやし ごぼう 大根 長ねぎ	733 kcal
		5					36.4 g
16月	ポークカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ くだもの(いちご)	3	○	牛乳 豚肉	精白米 油 じゃが芋 薄力粉 上白糖	しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ ホールコーン いちご	823 kcal
		3					28.1 g
17火	わかめご飯 鶏の唐揚げ 白菜の塩昆布和え けんちん汁	3	○	牛乳 わかめごはんの素 鶏肉 塩昆布 油揚げ 豆腐	精白米 でん粉 薄力粉 油 ごま油 里芋 こんにゃく	にんにく しょうが 白菜 人参 小松菜 大根 長ねぎ	784 kcal
		4					30.2 g
18水	赤飯 金目鯛の照り焼き キャベツと小松菜のゴマ酢和え すまし汁 フルーツゼリー	3	○	牛乳 ささげ 金目鯛 豆腐 かまぼこ 寒天	もち米 精白米 黒ごま ごま 三温糖 上白糖	人参 小松菜 ブラックマッペもやし キャベツ えのき 長ねぎ 黄桃缶 いちご	729 kcal
		5					33.1 g
23月	ゆかりご飯 ぎせい豆腐 じゃこと白滝の炒め なめこの味噌汁	3	○	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 豚肉 ちりめんじゃこ わかめ 油揚げ 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	人参 しょうが たけのこ 小松菜 大根 なめこ	748 kcal
		4					33.9 g
24火	ミートソースバゲティ ポテトサラダ フルーツヨーグルト	3	○	牛乳 豚肉 ヨーグルト	マカロニスバゲティ オリーブ油 薄力粉 上白糖 じゃが芋 油	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマトジュース きゅうり ホールコーン 黄桃缶 バイン缶	793 kcal
		4					30.6 g
							24.0 g
							2.5 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◆

【献立アンケート結果】

2月に給食の献立アンケートを行いました。その結果・・・
1位は揚げパン、2位はカレーライスでした。
11(水)揚げパン
16(月)ポークカレーライス

【残菜チェックキャンペーンごほうび献立】

16(月) いちご 3学期頑張った3組が選んだ献立
17(火) 鶏のから揚げ 2学期に頑張った1年生が選んだ献立