令和７年度　3月　予定献立表

都内の農家　田倉農園さんの野菜を給食で使っています
使用予定の献立と食品は**太字**になっています

東京都立南多摩中等教育学校

日	(曜)	献立名 主食	おかず 主なおかず　その他のおかず	牛乳	主な食品群 体の組織を作る 赤	エネルギーになる 黄	体の調子を整える 緑	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
2	(月)	枝豆ご飯	ししゃもの磯辺揚げ 塩だれキャベツ　　にらたま汁 ミルクキャンディーポテト	○	牛乳　ししゃも 青海苔　なると　豆腐 卵　しらす　脱脂粉乳	米　小麦粉　澱粉　油 ゴマ、さつま芋 砂糖　バター 胡麻油	枝豆　キャベツ　人参 胡瓜　にんにく 長葱　ニラ	772 28.3 25.3
3	(火)	期末考査（給食なし）						
4	(水)	期末考査（給食なし）						
5	(木)	さつま芋ご飯	生揚げの鶏そぼろ煮 ほうれん草とツナの和え物 果物（苺）	○	牛乳 鶏肉 生揚げ　ツナ	米　さつま芋 ゴマ　油 砂糖　澱粉	生姜　筍　大根　人参 しめじ　長葱　チンゲン菜 ほうれん草　キャベツ　苺	718 31.5 26.1
6	(金)	ツナカレーピラフ	コールスローサラダ パンプキンポタージュ 焼き大学芋	○	牛乳 ツナ 鶏肉	米　麦　オリーブ油　水飴　ゴマ 油　砂糖　バター　小麦粉　葛粉 生ｸﾘｰﾑ　さつま芋　ﾒｰﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ	にんにく　玉葱　人参　コーン ピーマン　キャベツ　胡瓜 セロリ　南瓜　パセリ	771 21.3 24.8
9	(月)	青海苔ご飯	鮭の香味焼き 牛肉と野菜のさっぱり和え かきたま汁　　小豆抹茶豆乳寒天	○	牛乳　青海苔　鮭 牛肉　豆腐　卵　豆乳 しらす　ワカメ　寒天	米　胡麻油 砂糖　澱粉 小豆　黒砂糖	にんにく　生姜　キャベツ 胡瓜　ほうれん草 レモン　長葱	708 35.8 23.9
10	(火)	（教員考案献立） 担々麺	ナムル 果物（柑橘類）	○	牛乳 味噌　豚肉 大豆	中華麺　澱粉 油　砂糖　ゴマ 練りごま　胡麻油	生姜　にんにく　**長葱**　チンゲン菜 玉葱　人参　筍　椎茸　もやし 大豆もやし　ほうれん草　柑橘類	748 33.1 24.4
11	(水)	ゆかりご飯	イカのかりんと揚げ 梅おかか和え 豚汁　　　フルーツヨーグルト	○	牛乳 イカ　鰹節　豚肉 豆腐　味噌　ヨーグルト	米　澱粉 油　砂糖 じゃが芋	生姜　大根　キャベツ　人参 梅干し　えのきだけ　ごぼう こんにゃく　長葱　桃缶　りんご缶　みかん缶	748 35.1 22.2
12	(木)	サフランライス・ 鶏クリーム	ツナサラダ サイダー寒天フルーツ	○	牛乳 鶏肉　チーズ ツナ　　寒天	米　麦　油　バター 小麦粉　生クリーム 砂糖	セロリ　にんにく　玉葱　人参 マッシュルーム　キャベツ　胡瓜 みかん缶　桃缶　パイン缶	771 23.3 26.9
13	(金)	卒業式前日（給食なし）						
16	(月)	すき焼き丼	さつま芋の塩金平 果物（苺）	○	牛乳 豚肉 豆腐	米　麦　油　砂糖 さつま芋 胡麻油　ゴマ	玉葱　人参　白滝　白菜 椎茸　長葱　ほうれん草 春菊　苺	738 29.6 19.1
17	(火)	スパゲティ ミートソース	カレードレッシングサラダ ミルクゼリー苺ソース	○	牛乳　牛肉　大豆 チーズ 寒天	スパゲティ　油 砂糖　生クリーム 苺ジャム	にんにく　生姜　玉葱　セロリ 人参　マッシュルーム　トマト キャベツ　胡瓜　コーン　苺　レモン	735 29.2 27.1
18	(水)	午前授業日（給食なし）						
19	(木)	きな粉揚げパン	キャベツとツナのマスタード和え ポークビーンズ	○	牛乳　きな粉 ツナ　ベーコン 豚肉　大豆	パン　油　砂糖 バター 生クリーム	キャベツ　胡瓜　赤ピーマン にんにく　生姜　セロリ　玉葱 人参　トマト　グリンピース	767 34.7 34.3
20	(金)	春分の日						
23	(月)	午前授業日（給食なし）						
24	(火)	修了お祝いメニュー お赤飯	魚の照り焼き もやしのピリ辛和え　　千草椀 キャロットゼリー	○	牛乳 ブリ 鶏肉　寒天	もち米　米 ささげ　ゴマ　砂糖 澱粉　胡麻油	生姜　もやし　大豆もやし　人参 ピーマン　にんにく　大根　ごぼう 筍　絹さや　ﾐｶﾝｼﾞｭｰｽ　みかん缶	747 34.6 22.4

※食材の都合で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。