



3月予定献立表

令和6年度 文京区立第九中学校



日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質			
3月	ちらしずし	ひな祭り献立	鶏肉, 高野豆腐, たまご	米, 砂糖	米油	にんじん, さやいんげん	れんこん	だし昆布, 塩, 酢, だし汁, 醤油, みりん, 酒	705 kcal	
	もやしとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖	ごま油, 米油	にんじん, こまつな	もやし	酢, 醤油, 塩	29.8 g	
	すまし汁		豆腐, 飾りかまぼこ			こまつな	だいこん, 長ねぎ	かつお厚削り節, だし昆布, 酒, 塩, 醤油		
	ひな祭りゼリー		★牛乳, 粉寒天	砂糖			★いちご	抹茶		
4火	ミートソーススパゲッティ	★チーズ	豚肉, 大豆	スパゲティ, 薄力粉, 砂糖	米油	にんじん, ホールトマト	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, マッシュルーム	ワイン, ケチャップ, ビューレ, ソース, 塩, こしょう, ナツメグ(粉), 鶏ガラ	827 kcal	
ツナボテサラダ	オイルツナ		じゃがいも, 砂糖	米油	にんじん	きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう	39.4 g		
果物						★せとか				
5水	ご飯	★		米					771 kcal	
	鯖のみそ煮		さば, みそ	砂糖			しょうが	だし昆布, 酒, 醤油	30.5 g	
	野菜の磯辺和え		焼きのり			こまつな, にんじん	もやし	だし汁, 醤油, 酢, みりん		
	沢煮椀		豚肉, 油揚げ			にんじん, みずな, こまつな	だいこん, ごぼう, えのきたけ	だし昆布, かつお厚削り節, 醤油, 塩		
6木	2色揚げパン	★	きな粉	★ココアパン, 砂糖, ★ミルクパン	米油			★ビュアココア, 塩	811 kcal	
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮	ごま油	にんじん, いら, こまつな	もやし, 長ねぎ	鶏ガラ, 塩, こしょう, 醤油, 酒	33.5 g	
	カスタードプリン		たまご	★牛乳, ★生クリーム	砂糖				バニラエッセンス	
7金	ご飯	○		米					711 kcal	
	いかの更紗揚げ		いか	でんぶん	米油		しょうが	酒, 醤油, みりん, カレー粉	33.4 g	
	ひじきの煮物		油揚げ, 大豆	ひじき	こんにやく, 砂糖	米油	にんじん		醤油, みりん, だし汁, 酒	
	みそ汁		豆腐, 油揚げ, みそ			こまつな	はくさい	かつお厚削り節, だし昆布		
10月	チキンカレーライス	★	鶏肉	★チーズ	米, じゃがいも, 薄力粉	米油, ★バター	にんじん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	ワイン, カレー粉, 鶏ガラ, ウスターソース, ケチャップ, チャツネ, 塩, こしょう, 醤油	825 kcal
	カリカリベーコンサラダ		ベーコン		砂糖	米油	にんじん	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, 醤油	28.8 g
	果物							★いちご		
11火	ご飯	和食の日		米					782 kcal	
	鮭の西京焼き		さけ, 西京みそ	砂糖				みりん, 酒, 醤油	34.2 g	
	変わりきんぴら		じゃがいも, こんにやく, 砂糖	米油	にんじん, さやいんげん	ごぼう		醤油, みりん, 酒, とうがらし(粉)		
	けんちん汁		生揚げ	こんにやく, 里芋	ごま油	にんじん, こまつな	だいこん	かつお厚削り節, だし昆布, 塩, 醤油, 酒		
12水	米粉パン	○		★米粉パン					801 kcal	
	マカロニグラタン		鶏肉, いんげんまめ	★牛乳, ★チーズ, ★生クリーム	マカロニ, 薄力粉	米油, ★バター	にんじん, パセリ	玉ねぎ, しめじ	ワイン, 塩, こしょう, 鶏ガラ	35.6 g
	せん切りポテトサラダ		じゃがいも, 砂糖	米油	にんじん	きゅうり	酢, 塩, こしょう, ワイン			
13木	ご飯	○		米					771 kcal	
	手作りふりかけ		焼きのり	砂糖	ごま油, ★ごま		にんにく	醤油, とうがらし(粉)	36.1 g	
	卵焼き		鶏肉, たまご	砂糖	米油	にんじん, さやいんげん	玉ねぎ	酒, 塩, 醤油		
	野菜の甘酢和え			砂糖		こまつな	キャベツ, もやし	醤油, 酢		
14金	豚汁	豚肉, 油揚げ, みそ	じゃがいも, こんにやく	ごま油	にんじん, こまつな	だいこん, 長ねぎ	だし昆布, かつお厚削り節			
	醤油ラーメン	豚肉, なた		蒸し中華めん	米油, ごま油	にんじん, チンゲンツァイ	にんにく, しょうが, 長ねぎ, もやし, コーン	鶏ガラ, 豚骨, 塩, こしょう, 醤油, オイスターソース, 酒	750 kcal	
	青のりピーズポテト	大豆	あおのり	でんぶん, じゃがいも	米油			塩	34.2 g	
17月	フルーツポンチ	★		砂糖				★パイナップル(缶), ★黄桃(缶), ★りんご(缶), ★みかん(缶), レモン		
	ガーリックトースト		★食パン	★バター	パセリ	にんにく		パプリカ(粉)	731 kcal	
	クリームシチュー		鶏肉, いんげんまめ	★牛乳, ★生クリーム	じゃがいも, 薄力粉	米油, ★バター	にんじん, ブロccoli	玉ねぎ, しめじ	鶏ガラ, 塩, こしょう	28.4 g
18火	果物	○						★デコボン		
	赤飯		ささげ		米, もち米	★ごま			塩	844 kcal
	鶏の唐揚げ		鶏肉	でんぶん	米油		しょうが	酒, 醤油	33.7 g	
	野菜のおろし和え			砂糖		こまつな	はくさい, もやし, だいこん	醤油		
21金	すまし汁	豆腐, 飾りかまぼこ, なた	カットわかめ		ほうれんそう		かつお厚削り節, だし昆布, 酒, 塩, 醤油			
	ほうじ茶プリン	★牛乳, 粉寒天, ★生クリーム	砂糖				ほうじ茶葉			
	ご飯		米					717 kcal		
24月	ししゃもの甘露煮	○	からふとししゃも	でんぶん, 砂糖	米油			酒, みりん, 醤油	25.8 g	
	野菜のすりごま和え			砂糖	★ごま	こまつな, にんじん	もやし, キャベツ	醤油, 酒		
	芋団子汁		鶏肉, 油揚げ	じゃがいも, でんぶん		にんじん, こまつな	だいこん, しめじ	かつお厚削り節, だし昆布, 酒, 醤油, みりん, 塩		
24月	キムチチャーハン	○	豚肉, みそ	米, 砂糖	米油, ごま油, ★ごま	にんじん, ピーマン	にんにく, しょうが, 白菜キムチ	塩, こしょう, 醤油	750 kcal	
	チャプチェ		豚肉	緑豆はるさめ, 砂糖	米油, ごま油	にんじん, ピーマン	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	醤油, 酒, だし汁, みりん, コチュジャン	29.8 g	
	トックスープ		鶏肉	トック	米油	にんじん, こまつな	玉ねぎ, しめじ	酒, 鶏ガラ, 醤油, 塩		

※アレルギー食品には記号を表示しています。
 ※食材料の購入等により献立を変更することがあります。
 ※リクエスト給食のアンケートで上位だった料理には★マークをつけています。