



2025年 3月献立表（1年生・2年生12回・3年生11回・8組12回）

調布市立調布中学校

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	たんぱく質 たんぱく質 脂質
3月	ジョア	ひなまつり献立	ジョア			644 kcal
	ちらし寿司		とり肉,ツナ,かまぼこ,かまぼこ,えだまめ	米,砂糖	油,ごま	29.5 g
	とり肉のマヨネーズ焼き		とり肉	ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ,マッシュルーム	27.4 g
	菜の花と豆腐のすまし汁		けずり,豆腐		にんじん,ほうれんそう,菜の花	
	ひなあられ			ひなあられ		
4火	♥ガーリックトースト	○		食パン	バター	763 kcal
	ハンガリアシチュー		ベーコン,ぶた肉	生クリーム,チーズ	じゃがいも,米粉	27.6 g
	じゃこサラダ		わかめ,じゃこ	砂糖	ごま油	29.3 g
	♥レモンスカッシュゼリー		かんてん	砂糖		
5水	♥梅茶漬	○	けずり	米	ごま	649 kcal
	♥いかのレモンソースかけ		いか	でんぶん,三温糖	油	30.6 g
	ナムル			砂糖	ごま油	16.0 g
	♥抹茶ムース		豆乳,豆乳クリーム,こしあん	かんてん	砂糖	
6木	♥スイートポテトトースト	○	生クリーム	食パン,さつまいも,砂糖		751 kcal
	キャベツとウィンナーのスープ煮		とり肉,ウィンナー,ベーコン,ひよこまめ		にんじん	27.4 g
	♥野菜チップス			じゃがいも,さつまいも,米粉	油	32.8 g
7金	♥カレーピラフ	○	ぶた肉,ウィンナー	米	油	733 kcal
	♥パリパリツナサラダ		ツナ	じゃがいも,はちみつ	油	26.0 g
	♥ABCスープ		ベーコン,ミックスビーンズ(イカ,ソラ豆3種・ヒヨコ豆)	マカロニ,砂糖	にんじん,トマト(缶),トマト(缶)	24.6 g
	♥清見オレンジ					
10月	♥スパゲティミートソース	○	ベーコン,ぶた肉,大豆	スパゲッティ,砂糖	オリーブ油,油,油	751 kcal
	♥フルーツ入りサラダ				油	26.0 g
	♥パリパリスイートポテト		豆乳クリーム	さつまいも,三温糖,春巻きの皮(生)	ごま,ごま,油	27.7 g
11火	梅若ごはん	○		わかめ	米	725 kcal
	五目卵焼き		とり肉,たまご	ひじき	砂糖	31.7 g
	♥豚汁		ぶた肉,豆腐,油あげ,けずり,みそ,みそ	じゃがいも,こんにゃく	油	22.5 g
	デコボン(しらぬい)					
12水	♥木島平村のごはん	○		米		785 kcal
	♥ハンバーグステーキ		牛肉,ぶた肉,豆腐	米の衣(米パン粉)フレーン	油	27.8 g
	フライドポテトサラダ			じゃがいも,砂糖	油,油	27.0 g
	コーンスープ		ベーコン	でんぶん		
	♥いちご					
13木	♥韓国風炊き込みごはん	○	ぶた肉,みそ	米,砂糖	ごま油,油,ごま	669 kcal
	白身魚のウースタン		アブラカレイ,豆腐,かまぼこ,けずり	でんぶん		31.2 g
	♥韓国風ポテトサラダ			のり	じゃがいも	21.4 g
	♥清見オレンジ					
14金	♥2色揚げパン(きなこ・ココア)	○	きなこ	ミルクパン,グラニュー糖,マーガリン,パン,砂糖	油	764 kcal
	♥豆のミートグラタン		ぶた肉,ミックスビーンズ(イカ,ソラ豆3種・ヒヨコ豆),大	チーズ	砂糖,米粉マカロニ・星型	32.2 g
	春雨スープ		とり肉,けずり	はるさめ	ごま油	30.4 g
17月	♥野菜たっぷりしょうゆラーメン	○	ぶた肉	わかめ	中華めん	728 kcal
	♥ジャンボぎょうざ		ぶた肉,大豆		でんぶん,ぎょうざの皮,小麦粉	32.0 g
	♥和風ツナサラダ		ツナ	わかめ	砂糖	28.1 g
18火	♥コーヒー牛乳	給食最終日	コーヒー牛乳			832 kcal
	♥カツカレー		ぶた肉	米,小麦粉,じゃがいも,パン粉	油,乳不使用マーガリン,油,油	28.4 g
	♥わかめサラダ			わかめ	砂糖	22.5 g
	♥サイダーポンチ			砂糖		

※行事仕入れの都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

♥は3年生のリクエスト食です

・3月3日(月)3年生は給食ありません。

