



3月予定献立表

御徒町台東中学校
給食回数15回

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	ご飯	○					精白米		842kcal	
	魚の塩こうじ焼き		生鮭				塩麹			
	五目きんぴら		豚もも肉	にんじん	ごぼう	糸こんにゃく じゃがいも	砂糖	米サラダ油 白こま		39.8g
	にらたま汁 / 果物		豆腐 卵	にら	えのきたけ 玉葱 / もりの農園のせとかの予定	でんぷん				
3火	ご飯	○					精白米		809kcal	
	豚肉のみそ焼き		豚ロース切り身 赤みそ				砂糖	ごま油 米サラダ油		
	菜の花入り辛子和え				和種なほな こまつな にんじん	もやし		白こま		34.2g
	すまし汁 / ひなゼリー		板なしかまぼこ 豆腐	冷凍わかめ 寒天 牛乳		玉葱 / いちご	砂糖			
4水	ジャージャー麺	○	豚ひき肉 赤みそ ハジみそ		にんじん	きゅうり もやし しょうが 長ねぎ 玉葱	中華めん 三温糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油	737kcal	
	バリバリサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり	ワンタンの皮 砂糖	米白絞油 米サラダ油 ごま油		
	★フルーツポンチ★					みかん缶 白桃缶 ぶどう缶 レモン	砂糖 サイダー			27.1g
5木	★塩キャラメルトースト★	○	生クリーム 加糖練乳				食パン グラニュー糖	有塩バター	744kcal	
	小松菜のクリームシチュー		鶏ガラ ベーコン 生鮭 白いんげん	調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	玉葱	じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター		
	シーザーサラダ		ベーコン	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく レモン汁 玉葱	食パン 砂糖	オリーブ油			30.7g
6金	家常豆腐丼	○	鶏ガラ 赤みそ 豚ひき肉 生揚げ		にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ だけのこ 干し椎茸	精白米 砂糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油	797kcal	
	ツナサラダ		ツナ缶	にんじん	キャベツ きゅうり 玉葱		米サラダ油			
	果物					久米農園のあまりん (いちご) の予定				31.9g
9月	みそラーメン	○	豚ひき肉 鶏ガラ 豚骨 赤みそ 白みそ		にんじん なら	にんにく しょうが 長ねぎ もやし	中華めん でんぷん	米サラダ油 ごま油	791kcal	
	大豆入りスパイシーポテト		大豆				じゃがいも でんぷん	米白絞油		
	果物					せとかの予定				32.1g
10火	黒砂糖パン	○					黒砂糖パン		855kcal	
	海老とマカロニのグラタン		鶏ガラ 鶏もも小間肉 むきえび	調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	乾燥パセリ	玉葱 マッシュルーム水煮	マカロニ 小麦粉 生パン粉	米サラダ油 有塩バター		
	野菜スープ		鶏ガラ ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ 玉葱 ぶなしめじ				34.1g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		パイン缶 みかん缶 白桃缶	砂糖			
11水	ご飯	○					精白米		769kcal	
	★チキンごぼう★		鶏もも角切り肉		ごぼう えだまめ	でんぷん 砂糖	米白絞油			
	辛子煮びたし				こまつな	もやし キャベツ				
	大根と油揚げのみそ汁		油揚げ 白みそ 赤みそ	冷凍わかめ	こまつな	だいこん 長ねぎ	じゃがいも			27.9g

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
12木	★チキンカレーライス★	○	鶏ガラ 鶏もも角切り肉		にんじん トマトチャップ	にんにく しょうが セロリー 玉葱	精白米 小麦粉 じゃがいも	米サラダ油 有塩バター	859kcal	
	海藻サラダ			海藻ミックス 冷凍わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	ごま油 米サラダ油		
	★お星さまサイダーゼリー★			粉寒天			砂糖 サイダー			27.1g
13金	五目うどん	○	鶏もも小間肉 油揚げ		にんじん こまつな	玉葱 長ねぎ	うどん		763kcal	
	おろし煮びたし				にんじん こまつな	えのきたけ だいこん キャベツ				
	アップルチーズケーキ		卵	調理用牛乳 クリームチーズ		りんご レモン	小麦粉 砂糖 粉糖	有塩バター 米サラダ油		29.4g
16月	キムチチャーハン	○	豚肩小間肉		ピーマン	はくさいキムチ	精白米	米サラダ油 白こま	859kcal	
	中華サラダ			くきわかめ	にんじん	だいこん キャベツ にんにく	砂糖	ごま油 白こま すりごま		
	ワンタンスープ		鶏ガラ 豚肩小間肉		にんじん こまつな	玉葱 キャベツ 長ねぎ	ワンタンの皮			27.1g
17火	お赤飯	○	3年生 卒業祝いメニュー		ささげ		精白米 もち米	黒こま	842kcal	
	鶏のから揚げ		鶏もも切り身		にんにく しょうが	でんぷん 小麦粉	米白絞油			
	ごま入り煮びたし				こまつな にんじん	もやし はくさい	砂糖	白こま		32.3g
	すまし汁 / 果物		なると	冷凍わかめ		玉葱 えのきたけ / いちごの予定				
19木	わかめご飯	○				わかめ	精白米	白こま	783kcal	
	銀だらの西京焼き			ぎんだら 西京みそ			砂糖			
	大根と春雨の炒め物		豚ひき肉 白みそ	にんじん なら	だいこん にんにく しょうが	緑豆はるさめ 砂糖	米サラダ油 ごま油	29.2g		
	かきたま汁		卵	チンゲンツアイ	玉葱	でんぷん				
23月	シュガーフランス	○					ソフトフランスパン グラニュー糖	有塩バター	713kcal	
	ポトフ		鶏ガラ ベーコン 豚肩小間肉		にんじん 乾燥パセリ	玉葱 キャベツ かぶ セロリー	じゃがいも			
	ココロチーズサラダ			プロセスチーズ	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく	三温糖	米サラダ油		26.2g
	果物					いちごの予定				
24火	ご飯	○					精白米		770kcal	
	ミックスフライ (えびフライ・ヒレカツ)		豚ひき肉 えび				小麦粉 パン粉	米白絞油		
	ポイルキャベツ					キャベツ				
	みそ汁		白みそ	こまつな	だいこん 玉葱	じゃがいも		32.8g		

☆毎日つく牛乳は2群の食品です。
☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。
☆くだもの以外はすべて加熱してあります。
☆裏面が給食だよりになっています。
～3年生のリクエスト給食には、★が付いています～