



3月予定献立表



御徒町台東中学校
給食回数17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	
1月	はちみつレモントースト	○				フルーツレモン	食パン はちみつ	バター	794 kcal
	じゃがいものクリーム煮		鶏肉、ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	バター 米サラダ油	
	バリバリサラダ				人参	キャベツ、もやし きゅうり	ワナタン 砂糖	米サラダ油 ごま油	25.7 g
2火	炒めそばの五目あんかけ	○	豚肉 いり、えび		人参	葱、玉葱、しめじ、もやし キャベツ、グリーンピース	中華麺、鶏粉	米サラダ油	846 kcal
	大豆入りスパイシーポテト		大豆				じゃがいも、鶏粉	米白絞油	
	くだもの					たんかんの予定			34.2 g
3水	やきとりごはん	○	鶏肉、卵				米、ざらめ、水あめ 三温糖	米サラダ油	886 kcal
	菜の花の辛子煮				菜の花、人参 小松菜	もやし、キャベツ		ごま	
	味噌汁		油揚げ、豆腐 味噌	わかめ		長葱			32.6 g
	桃ゼリー			アガー		桃(缶)、桃ジュース	砂糖		
4木	麻婆丼	○	豚肉、豆腐 味噌		小松菜 人参	にんにく、生葱、葱、椎茸、長葱	米、麦、砂糖 鶏粉	米サラダ油 ごま油	821 kcal
	バンサンスウ				人参	もやし、きゅうり	春雨、砂糖	ごま油	
	コーンと卵のスープ		卵 ベーコン		ほうれん草	クリームコーン 生葱	鶏粉	ごま油	31.0 g
5金	麦ごはん	○					米、麦		815 kcal
	魚の香味焼き		さば			にんにく、生葱、長葱		ごま油	
	もやしのびりびりソテー				にら	もやし		米サラダ油	35.0 g
	坦々スープ		豚肉、豆腐 味噌		小松菜	生葱、にんにく、長葱 白菜		米サラダ油、練りごま、ごま油	
8月	麦ごはん	○					米、麦		764 kcal
	魚の薬味あんかけ		さくら			生葱、にんにく、長葱	鶏粉、砂糖	米白絞油	
	しらす入り煮浸し			しらす干し 糸揚げ豆腐	小松菜、人参	白菜、もやし			30.5 g
	味噌汁		味噌	わかめ		玉葱、長葱	じゃがいも		
9火	子ぎつねうどん	○	油揚げ		人参	キャベツ、長葱	うどん 砂糖	米サラダ油 ごま油	715 kcal
	大根ときゅうりの南蛮漬け					大根、きゅうり		ごま油	
	★みたらし団子★						白玉粉、上新粉 砂糖、鶏粉		26.3 g
10水	ソフトフランスパン	○					ソフトフランスパン		813 kcal
	ポテトグラタン		鶏肉	牛乳、粉チーズ 生クリーム	パセリ	玉葱 マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉、パン粉	米サラダ油 バター	
	ABCスープ		ベーコン		人参、小松菜	キャベツ、しめじ	ABCマカロニ		28.3 g
	くだもの					いちごの予定			
11木	麦ごはん	○					米、麦		741 kcal
	チキンごぼう		鶏肉			ごぼう、枝豆	砂糖、鶏粉	米白絞油	
	野菜の生姜しょうゆ和え				人参、小松菜	もやし、生葱			26.4 g
	かきたま汁		卵、豆腐	わかめ		えのきたけ、玉葱	鶏粉		

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金	ねぎ塩豚丼	○	豚肉		にら	長葱、にんにく、もやし 玉葱、レモン	米、麦、鶏粉	米サラダ油 ごま油、ごま	812 kcal
	十勝汁		豚、豆腐、味噌		小松菜 人参	大根、長葱	じゃがいも		
	くだもの					柑橘の果物の予定			34.0 g
15月	チキンカレーライス	○	鶏肉		人参	にんにく、生葱、 セロリ、玉葱	米、麦、小麦粉 じゃがいも	米サラダ油 バター	860 kcal
	海藻サラダ			海藻ミックス 生わかめ		キャベツ、きゅうり、玉葱	三温糖	ごま油 米サラダ油	
	くだもの					柑橘の果物の予定			27.5 g
16火	★ジャージャー麺★	○	豚肉、味噌 八丁味噌		人参	きゅうり、もやし、生葱 長葱、玉葱	中華麺 三温糖、鶏粉	米サラダ油	797 kcal
	スティックサラダ				人参	きゅうり、大根 玉葱		米サラダ油	
	★フルーツポンチ★					みかん(缶)、黄桃(缶)、ぶどう(缶) パイナップル(缶)、レモン	砂糖		27.8 g
17水	赤飯	○	ささげ				米、もち米	黒ごま	805 kcal
	★鶏肉のから揚げ★		鶏肉			にんにく、生葱	鶏粉 小麦粉	米白絞油	
	ごま入り煮浸し				小松菜、人参	もやし、白菜	砂糖	白ごま	28.2 g
	お祝いすまし汁／くだもの		なると	わかめ		玉葱、えのきたけ／いちごの予定			
18木	麦ごはん	○					米、麦		724 kcal
	ほっけの一夜干し		ほっけ						
	大根と春雨の炒め物		豚肉		にら、人参	大根、にんにく、生葱	春雨、砂糖	米サラダ油	31.4 g
	味噌汁		油揚げ 味噌	わかめ	かぶ菜	かぶ、長葱			
22月	豆のスパゲティミートソース	○	豚肉、レンズ豆 大豆		ホールトマト 人参	にんにく、セロリ、玉葱 マッシュルーム、グリーンピース	スパゲティ、砂糖 小麦粉	米サラダ油	809 kcal
	バジルドレッシングサラダ				人参	きゅうり、冷凍コーン、ライム、 にんにく、レモン	じゃがいも、砂糖	オリーブ油	
	くだもの					柑橘の果物の予定			32.6 g
23火	菜の花ごはん	○	卵		菜の花		米、砂糖	米サラダ油	762 kcal
	肉じゃが		豚肉、高野豆腐		人参、 さやいんげん	玉葱、干椎茸、しめじ	糸こんにゃく じゃがいも、砂糖	米サラダ油	
	もやしと小松菜のごま酢				小松菜、人参	もやし	砂糖	白ごま	27.3 g
	くだもの					いちごの予定			
24水	麦ごはん	○					米、麦		839 kcal
	ミックスフライ		豚肉 えび				小麦粉、パン粉	米白絞油	
	ポイルキャベツ					キャベツ			32.9 g
	味噌汁		味噌		小松菜	大根、玉葱	じゃがいも		

☆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～