



3月予定献立表

御徒町台東中学校
給食回数14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		
3月	ご飯	○					精白米		805kcal	
	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		
	菜の花入り辛子煮				和種なばな こまつな にんじん	もやし		白ごま		
	すまし汁 / ひなゼリー		豆腐	冷凍わかめ / 粉寒天 牛乳	/ 砂糖 いちご ジャム	えのきたけ 玉葱		/ いちご	33.9g	
4火	★みそラーメン★	○	豚肩小間肉 鶏ガラ 豚骨 赤みそ		にんじん いら	にんにく しょうが キャベツ 冷凍コン 長ねぎ	むし中華めん でんぷん	米サラダ油 ごま油	787kcal	
	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				柑橘類の予定				30.9g	
5水	黒砂糖パン	○					黒砂糖パン		746kcal	
	マカロニグラタン		鶏ガラ 鶏もも小間肉	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	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			26.2g	
	果物				柑橘類の予定					
6木	麻婆丼	○	豚ひき肉 豆腐 鶏ガラ 赤みそ		にんじん いら	にんにく しょうが 干し椎茸 長ねぎ	精白米 砂糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油	743kcal	
	大豆もやしのナムル				にんじん こまつな	だいずもやし にんにく 長ねぎ	砂糖	ごま油		
	果物				いちごの予定				30.4g	
7金	ご飯	○					精白米		744kcal	
	魚の塩麹焼き		生鮭				塩麹			
	五目金平		豚ももせん切り肉		にんじん	ごぼう	糸こんにやく じゃがいも 砂糖	米サラダ油	38.2g	
	にらたま汁		豆腐 卵		いら	えのきたけ 玉葱	でんぷん			
10月	カルピチャーハン	○	豚肩小間肉		にんじん ピーマン	玉葱	精白米 砂糖	米サラダ油 ごま油	707kcal	
	ひき肉とワンタンのスープ		鶏ガラ 豚ひき肉		にんじん こまつな	しょうが もやし 長ねぎ	ワンタンの皮	米サラダ油 ごま油		
	中華サラダ				にんじん	だいこん キャベツ にんにく	砂糖	ごま油 白ごま すりごま	23.5g	
11火	ポークカレーライス	○	鶏ガラ 豚肩小間肉	粉チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉葱	精白米 小麦粉 じゃがいも	米サラダ油 有塩バター	771kcal	
	茎わかめサラダ		くきわかめ			だいこん キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油 ごま油		
	ホワイトゼリー		粉寒天 乳酸菌飲料			みかん缶	砂糖		23.7g	
12水	ご飯	○					精白米		737kcal	
	根菜の揚げ煮		鶏もも小間肉		にんじん	しょうが れんこん	でんぷん 砂糖 じゃがいも	米白絞油 白ごま		
	辛子煮びたし				こまつな	もやし キャベツ			25.2g	
	かぶのみそ汁		油揚げ 白みそ 赤みそ	生わかめ	こまつな	かぶ えのきたけ				
13木	ガーリックフランス	○					にんにく	ソフフランスパン	有塩バター	702kcal
	豚肉と豆のトマト煮		大豆 鶏ガラ 豚肩角切り肉		にんじん ホールトマト缶	玉葱 セロリー	じゃがいも 砂糖	米サラダ油		
	しめじと小松菜のソテー		ベーコン		こまつな	ぶなしめじ キャベツ		オリーブ油	29.8g	
	果物				いちごの予定					
14金	ご飯	○					精白米		773kcal	
	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 いら	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	28.8g	
	かきたま汁		卵	冷凍わかめ	チンゲンツァイ	玉葱	でんぷん			
17月	お赤飯	○					ささげ		816kcal	
	★鶏肉の唐揚げ★		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	白ごま	31.8g	
	すまし汁 / 果物		なると	生わかめ		玉葱 えのきたけ いちごの予定				
19水	じゃこ入りわかめご飯	○					わかめ ちりめんじゃこ		788kcal	
	鶏肉の生姜焼き		鶏もも切り身			しょうが		ごま油		
	やさいのおひたし				こまつな にんじん	キャベツ もやし			34.2g	
	芋煮		豚ばら			まいたけ ごぼう 長ねぎ	里芋 こんにやく 砂糖			
21金	ご飯	○					精白米		772kcal	
	ミックスフライ (えびフライ・ヒレカツ)		豚ひれ肉 大正えび					小麦粉 パン粉	米白絞油	
	ポイルキャベツ					キャベツ			32.8g	
	みそ汁		白みそ		こまつな	だいこん 玉葱	じゃがいも			
24月	ジャージャー麺	○	豚ひき肉 赤みそ 白みそ		にんじん	きゅうり もやし しょうが 長ねぎ 玉葱	むし中華めん 三温糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油	807kcal	
	パリパリサラダ				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 パイン缶 白桃缶 レモン	砂糖		28.5g	

☆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～