



3月予定献立表

御徒町台東中学校
給食回数16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火	ご飯	○					精白米		787kcal	
	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		
	菜の花入り煮びたし				菜の花 ごまつな にんじん	もやし キャベツ		白ごま	32.4g	
	すまし汁／ひなゼリー		豆腐	生わかめ/ 調理用牛乳	抹茶	えのきたけ 玉葱/ いちご いちごジャム				
2水	麦ごはん	○					精白米 精麦		710kcal	
	魚の塩こうじ焼き		生鮭				塩麹			
	生姜醤油あえ				にんじん ごまつな	もやし しょうが			36.2g	
	にらたま汁		豆腐 卵		にら	えのきたけ 玉葱	でんぶん			
3木	ポークカレーライス	○	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 精麦 じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	820kcal	
	茎わかめサラダ			くきわかめ 細切り		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		
	くだもの					いちごの予定			24.0g	
4金	麦ごはん	○					精白米 精麦		837kcal	
	手作りなめたけ					えのきたけ				
	じゃが芋のそぼろ煮		豚ひき肉 鶏ひき肉 高野豆腐		にんじん ごまつな	玉葱	じゃがいも 砂糖 でんぶん	米サラダ油	30.6g	
	五目豆		大豆 さつま揚げ 油揚げ	干ひじき	にんじん		砂糖	米サラダ油		
7月	家常豆腐丼	○	豚ひき肉 鶏ひき肉 生揚げ		にんじん	しょうが にんにく 筍 干し椎茸 長ねぎ	精白米 精麦 砂糖 でんぶん	米サラダ油 ごま油	782kcal	
	野菜とひじきのナムル			干ひじき	にんじん ごまつな	もやし 長ねぎ しょうが				
	くだもの					清見オレンジの予定			29.7g	
8火	みそラーメン	○	豚小間肉 赤みそ 白みそ		にんじん にら	にんにく しょうが 長ねぎ もやし	むし中華めん でんぶん	米サラダ油 ごま油	745kcal	
	中華きゅうり					きゅうり	砂糖	ごま油		
	あおのりポテト			あおのり			じゃがいも		27.5g	
9水	ソフトフランスパン	○					ソフトフランスパン		773kcal	
	★マカロニグラタン★		鶏胸肉小間肉	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		
	キャベツのスープ		ベーコン		にんじん ごまつな	キャベツ 玉葱 ふなしめじ			28.6g	
10木	ご飯／カレーごま	○					精白米	ごま	823kcal	
	魚の西京焼き		銀だら 西京みそ				砂糖			
	芋入りきんぴら				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 白ごま油	33.7g	
	田舎汁		生揚げ 白みそ 赤みそ		にんじん ごまつな	玉葱 こんにゃく だいこん 長ねぎ				
11金	ねぎ塩豚丼	○	豚ももせん切り肉 豚肩小間肉							
	なめこ汁		豆腐 赤みそ	わかめ(生)	糸みつば	玉葱 なめこ			911kcal	
	★みたらし団子★							白玉粉 上新粉 砂糖 でんぶん	35.1g	
14月	焼き鳥ごはん	○	鶏もも小間肉 卵					精白米 白ざら糖 水あめ 三温糖	米サラダ油	836kcal
	揚げごぼうサラダ				にんじん ごまつな	ごぼう もやし きゅうり	砂糖	米白絞油 米サ ラダ油 ごま油		
	五目味噌汁		豆腐 赤みそ 白みそ		にんじん ごまつな	だいこん 長ねぎ	じゃがいも		30.7g	
15火	★塩キャラメルトースト★	○					生クリーム			
	鮭と小松菜のシチュー		ベーコン 生鮭	調理用牛乳 生クリーム	にんじん ごまつな	玉葱	じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	811kcal	
	ペンネと野菜のソテー		ベーコン		にんじん ピーマン	キャベツ 玉葱	ペンネ	米サラダ油	30.7g	
16水	ジャージャー麺	○	豚ひき肉 赤みそ ハクみそ		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 でんぶん	米サラダ油 ごま油	797kcal	
	スティックサラダ				にんじん	きゅうり だいこん 玉葱		米サラダ油		
	★フルーツポンチ★					みかん缶 バイン缶 ぶどう缶 レモン	砂糖		27.8g	
17木	お赤飯	○						精白米 もち米	黒ごま	805kcal
	とりの唐揚げ		鶏もも切り身		にんにく しょうが	でんぶん 小麦粉	米白絞油			
	ごま入り煮びたし				にんじん ごまつな	もやし はくさい	砂糖	白ごま	28.2g	
	すまし汁／くだもの		なると	生わかめ		玉葱 えのきたけ/ いちごの予定				
22火	中華丼	○	豚肩小間肉 えび いか うずら卵		にんじん	筍 玉葱 キャベツ 干し椎茸 グリンピース	精白米 精麦 三温糖 でんぶん	米サラダ油	788kcal	
	ハンサンスウ				にんじん	もやし きゅうり	緑豆はるさめ 砂糖	ごま油		
	ひき肉とワンタンのスープ		豚ひき肉	チンゲンツァイ	しょうが 長ねぎ	ワンタンの皮	米サラダ油 ごま油	29.2g		
23水	メープルトースト	○					ソフトフランスパン			
	豚肉と野菜のデミグラスソース		豚肩小間肉 大豆		にんじん トマトピューレ	玉葱	じゃがいも 砂糖 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	754kcal	
	エリンギと小松菜のソテー		ベーコン		ごまつな	エリンギ キャベツ ホールコーン缶		米サラダ油	26.0g	
	くだもの					たんかんの予定				
24木	麦ごはん	○					精白米 精麦		739kcal	
	ミックスフライ		豚ひれ肉 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	ごまつな	だいこん 玉葱	じゃがいも			32.9g	

☆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~