



# 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	
1 水	ご飯	○					精白米		841kcal
	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	
	菜の花入り煮ひたし				なばな、こまつな にんじん	もやし キャベツ		白ごま	
	すまし汁 / ひなゼリー		豆腐	生わかめ / 粉寒天 牛乳		えのきたけ 玉葱 / いちご	砂糖		
2 木	ドライカレー	○	豚ひき肉 大豆		にんじん トマト缶詰	にんにく しょうが セロリー	精白米 小麦粉 砂糖	米サラダ油	802kcal
	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					せとかの予定			
3 金	ブルコギ丼	○	豚肩小間肉		にら にんじん	玉葱 もやし しょうが にんにく	精白米 砂糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油	824kcal
	中華風たまごスープ		豆腐 卵	にんじん	干し椎茸 長ねぎ ぶなしめじ	でんぷん			
	くだもの				いちごの予定				
6 月	焼きうどん	○	豚肩小間肉		にんじん ピーマン	玉葱 キャベツ ゆでたけのこ 干し椎茸	冷凍うどん	米サラダ油 ごま油	751kcal
	わかめスープ		豆腐	生わかめ		えのきたけ 長ねぎ	白ごま		
	★チョコチップカップケーキ★		調製豆乳 卵				小麦粉 砂糖 ミルクチョコレート	米サラダ油	
7 火	ご飯	○					精白米	711kcal	
	魚の塩こうじ焼き		生鮭				塩麴		
	生姜醤油和え				にんじん こまつな	もやし しょうが			
	にらたま汁		豆腐 卵	にら	えのきたけ 玉葱	でんぷん			
8 水	★きなこ揚げパン★	○	きな粉				米粉パン 砂糖	米白絞油	716kcal
	大根と豚肉のポトフ風		豚肩角切り肉		にんじん みずかけな	しょうが だいこん ぶなしめじ			
	ツナサラダ		ツナ缶		キャベツ もやし きゅうり ホールコーン缶 玉葱		米サラダ油		
	くだもの				いちごの予定				
9 木	豚丼	○	豚肩小間肉			にんにく 玉葱 しょうが	精白米 砂糖 糸こんにゃく	米サラダ油	803kcal
	えのき入り煮ひたし			にんじん チンゲンツアイ	えのきたけ キャベツ				
	五目みそ汁		豆腐 赤みそ 白みそ	生わかめ	にんじん	だいこん 長ねぎ	じゃがいも		
10 金	チキンクリームライス	○	鶏もも角切り肉	調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉葱 マッシュルーム	精白米 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	996kcal
	コーンサラダ				キャベツ ホールコーン缶 きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油		
	キャラメルポテト					さつまいも グラニュー糖	米白絞油 有塩バター		

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		
13 月	ご飯	○					精白米		818kcal	
	魚の西京焼き		ぎんだら 西京みそ				砂糖			
	芋入り金平				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 ごま油		
	かきたま汁		卵		こまつな	玉葱	でんぷん			
14 火	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 干し椎茸	冷凍うどん	ごま油	782kcal	
	さつまいもと竹輪の天ぷら						焼き竹輪	さつまいも 小麦粉		米白絞油
	おろし煮ひたし				にんじん	えのきたけ だいこん キャベツ				
15 水	ココアパン	○					ココアパン		721kcal	
	鮭のチーズ焼き		生鮭	ピザ用チーズ		長ねぎ		米サラダ油		
	ポテトと野菜のソテー				にんじん さやいんげん	玉葱	じゃがいも	米サラダ油		
	キャベツスープ		ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ 玉葱 とうもろこし 干し椎茸				
16 木	★ジャージャー麺★	○	豚ひき肉 赤みそ パリみそ		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 だんご	米サラダ油 ごま油	833kcal	
	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	米白絞油 ごま油 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			
17 金	お赤飯	○					精白米 もち米	黒ごま	819kcal	
	★鶏の唐揚げ★		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		
	ごま入り煮ひたし				こまつな にんじん	もやし はくさい	砂糖	白ごま		
	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 水	カルピチャーハン	○	豚肩小間肉		にんじん ピーマン 鷹の爪	玉葱	精白米 砂糖	米サラダ油 ごま油	724kcal	
	ひき肉とワンタンのスープ		豚ひき肉		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		
	中華風サラダ			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 白ごま すりごま		
23 木	ソフトフランスパン	○					ソフトフランスパン		789kcal	
	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	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		ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ 玉葱 ぶなしめじ				
	くだもの					清見オレンジの予定				

☆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～