

# 令和3年度 3月献立予定表

台東区立忍岡中学校

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
1 火		えびピラフ	★むぎえび	精白米,有塩バター,米サラダ油	玉葱,マッシュルーム,人参	774
		豚肉のパン粉焼き (ポークピカタ)	豚肉,粉チーズ	薄力粉,パン粉		kcal
		キャベツとコーンのソテー		米サラダ油	キャベツ,小松菜,とうもろこし	35.0
		カントリースープ	豚肉,凍り豆腐	米サラダ油,じゃがいも,緑豆はるさめ	生姜,人参,玉葱,椎茸,キャベツ,青ピーマン	g
2 水		揚げパン(きな粉)	きな粉(大豆)	ミルクパン,油,上白糖,グラニュー糖		928
		揚げパン(ココアシュガー)		ミルクパン,油,上白糖,グラニュー糖		kcal
		ポテトグラタン	鶏肉,牛乳,スキムミルク,チーズ	じゃがいも,油,有塩バター,薄力粉,パン粉	玉葱,人参,マッシュルーム	33.1
		野菜スープ	ベーコン	なたね油	セロリー,玉葱,人参,キャベツ,小松菜	g
3 木		五目ちらし寿司	油揚げ,たまご	精白米,三温糖,上白糖,油	かんぴょう,人参,干し椎茸,たけのこ,さやいんげん	721
		いわしの蒲焼き	まいわし	薄力粉,油,三温糖,白ごま	生姜	kcal
		辛子煮浸し	かつおぶし		もやし,小松菜,人参	27.9
		雑ゼリー	粉寒天,牛乳	上白糖	いちごジャム(低糖度),★いちご	g
4 金		麦ご飯		精白米,押麦		894
		キャベツのメンチカツ	豚肉,鶏肉,押し豆腐,たまご,牛乳	パン粉,薄力粉,油	キャベツ,玉葱	kcal
		もやしのピリピリソテー		ごま油,油	人参,もやし,きゅうり	
		さつま汁	かつおぶし,豚肉,豆腐,みそ	さつまいも	大根,人参,キャベツ,長ねぎ	35.3
		果物			はるみ(砂じょう, 生)	g
7 月		みそラーメン	豚肉,みそ	油,中華めん,ごま油,すりごま	にんにく,生姜,人参,玉葱,もやし,長ねぎ,にら	871
		大豆小魚芋のいり煮	大豆,かたくちいわし(煮干し),牛乳	片栗粉,さつまいも,油,上白糖		kcal
		フルーツポンチ(イチゴ)			パイン缶,みかん缶(果肉のみ),りんご(缶詰),★いちご	34.6
8 火		麦ご飯		精白米,押麦		778
		かつおのごまみそあえ	かつお,凍り豆腐,みそ	片栗粉,油,すりごま,三温糖	生姜	kcal
		茎わかめのきんぴら	豚肉,くきわかめ	ごま油,三温糖,白ごま	ごぼう,人参,糸こんにゃく,さやいんげん	34.9
		くずきり汁	鶏肉,わかめ	くずきり(乾)	大根,えのき茸,人参	
		果物			甘平	g
9 水		わかめご飯	炊き込みわかめ	精白米,押麦,白ごま		837
		ジャンボ餃子	豚肉	ぎょうざの皮,ごま油,片栗粉,薄力粉,油	にんにく,生姜,にら,長ねぎ,キャベツ	kcal
		ひじきサラダ~中華トッピング	干ひじき	油,ごま油	きゅうり,キャベツ,赤ピーマン,もやし	26.9
		コーン中華スープ	豆腐,たまご	米サラダ油,片栗粉	生姜,小松菜,とうもろこし,長ねぎ	g
10 木		二色サンド		食パン,胚芽食パン,有塩バター	りんご(ジャム)	786
		ポテトオムレツ	豚肉,牛乳,たまご,チーズ	じゃがいも,有塩バター	玉葱	kcal
		野菜ソテー		有塩バター	もやし,人参,キャベツ	32.5
		白菜のクリームスープ	ベーコン,鶏肉,牛乳	油,片栗粉	人参,玉葱,白菜	g

※学校行事や天候の関係で献立が変わることがあります。 ※牛乳は赤の仲間(血や肉になる)になります。

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
11 金		鶏五目ご飯	油揚げ,鶏肉	精白米,米サラダ油,三温糖	ごぼう,干し椎茸,人参	693
		魚のおぎみぞ焼き	メルルーサ,みそ	上白糖	生姜,長ねぎ	kcal
		えのき入り煮浸し	かつおぶし		ほうれんそう,みずかけな,キャベツ,人参,えのき茸	35.4
		かきたま汁	わかめ,かつおぶし,たまご	片栗粉	長ねぎ,えのき茸,にら	g
14 月		チョコチップパン		チョコチップパン		717
		ポークビーンズ	大豆,ベーコン,豚肉	有塩バター,片栗粉	玉葱,人参,とうもろこし,トマト	kcal
		ホイルトサラダ~マヨドレ		マヨネーズ	キャベツ,もやし,人参,小松菜	29.1
15 火		麦ご飯		精白米,押麦		875
		鯖の変わりソース	さわら	片栗粉,薄力粉,油,三温糖,油	玉葱	kcal
		ゆで野菜 ごまドレ	みそ	上白糖,ごま油,練りごま	きゅうり,もやし,人参,キャベツ,小松菜,にんにく	36.1
		みそ汁	豆腐,油揚げ,わかめ,みそ		長ねぎ	g
16 水		カレーライス	豚肉,ヨーグルト	精白米,油,じゃがいも,有塩バター,薄力粉	にんにく,生姜,セロリー,人参,玉葱	858
		スティック野菜 トレッシング		油	人参,きゅうり,大根,玉葱	kcal
		サワーゼリーみかんぞえ	粉寒天,ヨーグルト	上白糖,はちみつ	みかん缶詰	27.5
17 木		赤飯	ささげ	精白米,もち米,黒ごま		760
		鶏の唐揚げ	鶏肉	片栗粉,油	生姜	kcal
		葉の花のおひたし			キャベツ,人参,もやし,なばな	
		すまし汁 卒業 果物	かつおぶし,かまぼこ,はんぺん,わかめ		人参,えのき茸,長ねぎ	30.9
22 火		ナンドック	豚肉,大豆,チーズ,ウィンナー	ナン,油,パン粉	にんにく,セロリー,生姜,玉葱,人参	797
		ポトフ	ベーコン,豚肉	米サラダ油,じゃがいも	人参,玉葱,キャベツ	kcal
		果物			清見オレンジ	37.3
23 水		キムチチャーハン	豚肉	精白米,押麦,油	人参,生姜,白菜(キムチ漬け),青ピーマン,長ねぎ	789
		春巻き	豚肉	はるまきの皮,油,しらたき,ごま油,片栗粉,薄力粉,油	生姜,長ねぎ,たけのこ,干し椎茸	kcal
		鶏肉と大根のスープ	鶏肉,わかめ		えのき茸,大根,白菜,長ねぎ	28.9
24 木		スパゲティ ミートソース	鶏肉,豚肉,しほり豆腐	スパゲティ,オリーブ油,油,上白糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,マッシュルーム,トマト缶	917
		ホイルトサラダ オニオン		油	キャベツ,人参,きゅうり,玉葱	kcal
		バイクドチーズケーキ	クリームチーズ,生クリーム,たまご	薄力粉,三温糖	レモン	32.2
						g

※果物以外は、加熱調理してあります。

※アレルギーは星印★・太字で示しています。