



3月予定献立表



令和5年度 北区立神谷中学校

日	曜日	牛乳	献立名	時程	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	I初キー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー食材		
1	金	○	桃の節句献立 ちらし寿司	通常	鶏卵・じゃこ	米・砂糖・油	人参・干瓢・干し椎茸・蓮・さやえんどう	778 kcal	金目鯛		
			魚の塩焼き		★金目鯛			37.1 g			
			すまし汁		生わかめ・豆腐・ホタテ	生麩	筍・小松菜	21.6 g			
			三色ゼリー		粉寒天・調理牛乳	砂糖	抹茶・いちごジャム	3.2 g			
3年生は都立一般入試合格発表日のため給食ありません											
4	月	○	ホットドッグ	通常	フランクフルト	コッペパン・マーガリン	キャベツ	818 kcal			
			白いんげん豆のポタージュ		いんげん豆・調理牛乳	油・じゃがいも・米	セロリー・玉葱・パセリ	32.9 g			
			ほうれん草サラダ 果物			油・蜂蜜	コーン・キャベツ・ほうれん草	27.0 g			
5	火	○	豚肉と牛蒡の混ぜご飯	特別	豚肉	米・砂糖・油	にんにく・牛蒡・さやいんげん	849 kcal			
			生揚げの肉詰め		生揚げ・鶏肉	パン粉・澱粉・砂糖	葱・人参・生姜	40.8 g			
			野菜の味噌汁		豆腐・生わかめ	さつまいも	玉葱・人参・白菜・小松菜	26.7 g			
			お楽しみデザート					3.5 g			
6	水	○	ご飯	通常	大豆・豚肉	米・押麦	生姜・キャベツ・葱・蕪	773 kcal			
			☆揚げ餃子		揚げ油・餃子の皮・小麦粉・ごま油	揚げ油・ワンタンの皮・砂糖・油・ごま	キャベツ・胡瓜・人参	26.9 g			
			☆バリバリサラダ イカの中中華スープ		いか・かに缶	春雨・澱粉・ごま油	白菜・人参・玉葱・小松菜	23.4 g			
7	木	○	にんじんピラフ	特別	ツナ	米・押麦・油・バター	人参・生姜・玉葱	824 kcal	たら		
			ザウピカンサラダ			揚げ油・じゃがいも・ごま油・砂糖	キャベツ・人参・コーン	34.0 g			
			マンハッタンクラムチャウダー		★たら・ベーコン・あさり	オリーブ油・じゃがいも	にんにく・セロリー・人参・ ホールトマト・玉葱・ピーマン	27.4 g			
8	金	○	☆ジャージャー麺	通常	豚肉・大豆	蒸し中華麺・油・ごま油・ 澱粉・ラー油・砂糖	もやし・小松菜・生姜・玉葱・ にんにく・人参・干し椎茸・葱	764 kcal			
			キャベツの春巻き		ツナ・大豆	砂糖・春巻きの皮・小麦粉	レモン・キャベツ	28.8 g			
			果物					23.1 g			
11	月	○	油麩丼	通常	鶏卵	米・押麦・油麩・砂糖・澱粉	玉葱・干し椎茸・葱・系みつば	863 kcal	東北復興 応援献立		
			松葉汁		さんますり身・豆腐	澱粉	生姜・葱・人参・大根・葱・小松菜	36.0 g			
			果物					25.1 g			
								2.3 g			
12	火	○	ご飯	通常		米		817 kcal			
			小魚のフライ		メヒカリ・鶏卵	小麦粉・パン粉・揚げ油	キャベツ・もやし・小松菜	36.2 g			
			機香和え		じゃこ・刻みのり		人参・葱・菠薐草・コーン・干し椎茸	22.8 g			
			トントロリンスープ		豚肉・荳ワカメ・鶏卵	油・澱粉		3.2 g			
13	水	○	☆味噌ラーメン	通常	大豆・豚肉	蒸し中華麺・油・ごま油	にんにく・生姜・人参・筍・ コーン・もやし・蕪・葱	816 kcal			
			もやしの中華和え		生わかめ・かに缶	ごま油・ラー油・砂糖・ごま	大豆もやし・胡瓜	29.1 g			
			スイートポテト		生クリーム	さつまいも・砂糖・バター		26.0 g			
14	木	○	赤飯	通常	小豆	米・もち米・ごま		837 kcal	卒業お祝い献立		
			鶏肉の唐揚げ		鶏肉	揚げ油・小麦粉・砂糖・澱粉	生姜・にんにく	32.4 g			
			コールスローサラダ			油・砂糖	キャベツ・胡瓜・人参・コーン	28.1 g			
			うったち汁(佐賀) 果物		豚肉・油揚げ	小麦粉・油	葱・牛蒡・大根・人参・小松菜	2.4 g			
15	金	○	フリカデルライス(ベルギー)	通常	いんげん豆・豚肉・鶏卵	米・油・バター・小麦粉・ パン粉・澱粉	にんにく・生姜・玉葱・人参・ マッシュルーム・ホールトマト	886 kcal	世界の料理		
			リエージュ風サラダ		ベーコン	じゃがいも・オリーブ油・砂糖	玉葱・さやいんげん	30.6 g			
			☆チョコレートケーキ		鶏卵・調理牛乳	小麦粉・ココア・砂糖・油・ オートミール・チョコ		27.0 g			
18	月	○	ご飯	通常		米		832 kcal			
			酢豚		豚肉・凍り豆腐	じゃがいも・澱粉・ 揚げ油・油・砂糖	生姜・人参・玉葱・筍・ ピーマン・干し椎茸	28.1 g			
			根菜サラダ			油・ごま油・砂糖	牛蒡・蓮・キャベツ・胡瓜	23.6 g			
3年生は給食ありません											
19	火		卒業式 								
21	木	○	クッパ	通常	鶏肉・鶏卵・生わかめ	米・油・砂糖・澱粉・ごま	にんにく・筍・葱・人参・ 干し椎茸・白菜キムチ	810 kcal			
			チヂミ		桜えび・ひじき・鶏卵	ごま油・小麦粉・澱粉	玉葱・葱	28.8 g			
			果物					19.5 g			
22	金	○	ごまわかめご飯	通常	炊き込みワカメ	米・ごま		789 kcal			
			ミックスフライ(いか・えび)		いか・えび	揚げ油・小麦粉・パン粉		34.2 g			
			じゃがいもゴマ炒め			じゃがいも・ごま・砂糖		20.2 g			
			すまし汁		なると・豆腐・生わかめ		葱・えのき	2.6 g			
都の北学園献立表 令和6年度4月の給食は8日からとなります。(アレルギー対応のため事前に3日分記載します)											
8	月	○	高野豆腐のそぼろご飯		鶏肉・凍り豆腐	米・油・ごま・砂糖	生姜・人参・えのき	813 kcal			
			ごまだれ汁		鶏肉・油揚げ	油・ごま	牛蒡・人参・大根・葱・小松菜	30.2 g			
			果物					25.3 g			
6、9年生のみ給食あります											
10	水	○	ダイスチーズパン			ダイスチーズパン		747 kcal	黄桃		
			カレーポトフ		ベーコン・鶏肉	油・じゃがいも	玉葱・人参・キャベツ・小松菜	30.5 g			
			フルーツヨーグルト		ヨーグルト		★黄桃缶・みかん缶・パイ缶	24.7 g			
1年生は給食ありません											
11	木	○	大豆入りドライカレー		豚肉・大豆	米・米粒麦・油・小麦粉	生姜・にんにく・玉葱・人参・グリーンピース	774 kcal			
			コールスローサラダ			油	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・玉葱	23.7 g			
			果物				いちご	18.7 g			
エネルギー											
※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。								830kcal	98.6	%	
※都合により給食の献立・食材が変更になることがあります。								たんぱく質	35	92.4	%
※☆は3年生のリクエスト献立です。								脂質	23	105.6	%
※太字は東京都産を使用する予定です。								食塩相当量	2.4g	116.7	%



摂取基準値と 今月の充足率	エネルギー	830kcal	98.6	%
	たんぱく質	35	92.4	%
	脂質	23	105.6	%
	食塩相当量	2.4g	116.7	%

