

3月 予定献立表

令和4年度
北区立田端中学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
1水	ごまご飯 焼きししゃもの胡麻だれ 五目きんぴら 味噌汁	○	豚肉, 油揚げ, 木綿豆腐	米, 押麦, 上白糖, 糸こんにゃく, さといも	白いりごま, 白すりごま, サラダ油	人参, こまつな ごぼう, もやし, 大根, キャベツ, 玉葱	723 29.4	
2木	ジャージャー麺 ♪ 青のりポテト ネーブル	○	豚ひき肉, 大豆	中華めん, 上白糖, でんぷん, じゃがいも	サラダ油, 揚げ油	人参, こまつな にんにく, しょうが, 干し椎茸, 玉葱, ねぎ, ネーブル	764 28.3	
3金	かしわ寿司 若竹汁 ピーチゼリー	○	鶏ひき肉, 卵, 木綿豆腐, 油揚げ	刻みのり, 飲用牛乳, 生わかめ, 粉寒天	米, 押麦, 上白糖	人参, こまつな 干し椎茸, れんこん, ごぼう, 玉葱, たけのこ, ピーチジュース	749 27.4	
6月	♪ ココア揚げパン ミモザサラダ 肉団子のスープ	○	ツナ, 卵, 豚ひき肉	飲用牛乳	コッペパン, グラニュー糖, でんぷん	揚げ油, サラダ油 こまつな , 人参	キャベツ, もやし, 玉葱, ぶなしめじ, ねぎ, しょうが	736 26.1
7火	白ごま担々うどん 荳わかめの炒め煮 抹茶ミルクゼリー	○	豚ひき肉, 油揚げ, さつま揚げ	飲用牛乳, くきわかめ, 粉寒天, 調理用牛乳, クリーム	うどん, 上白糖, つきこんにゃく, 三温糖	人参, こまつな にんにく, しょうが, 玉葱, えのきたけ, 白菜, もやし	716 27.7	
8水	雑穀ご飯 鯖のねぎみそ焼き 味噌汁	○	さわら, ツナ, 卵, 糸けずり節, 油揚げ	飲用牛乳, 生わかめ	米, 雑穀, 三温糖, じゃがいも	人参, こまつな しょうが, ねぎ, もやし, 玉葱, えのきたけ	752 38.1	
9木	♪ キムチチャーハン 中華コーンスープ フルーツポンチ	○	豚肉, 木綿豆腐, 卵	飲用牛乳	米, 押麦, 上白糖, でんぷん	人参, ピーマン, こまつな にんにく, しょうが, 玉葱, 白菜キムチ, コーン, クリームコーン, 干し椎茸, もも缶, みかん缶, 洋なし缶	749 27.0	
10金	麦ご飯 さばのピリ辛焼き 味噌汁	○	さば, 油揚げ	飲用牛乳, 生わかめ	米, 押麦, でんぷん, 上白糖	人参, こまつな にんにく, しょうが, ねぎ, キャベツ, もやし, ぶなしめじ	725 33.2	
13月	カレーライス ツナサラダ つぶつぶオレンジゼリー	○	豚肉, 大豆, ツナ	飲用牛乳, 粉寒天	米, 押麦, 小麦粉, じゃがいも, 上白糖	人参, こまつな にんにく, しょうが, 玉葱, セロリ, キャベツ, きゅうり, コーン, オレンジジュース, みかん缶	881 30.0	
14火	チキンライス コーンチャウダー ♪ チョコレートケーキ	○	鶏肉, ベーコン, ひよこまめ, 卵	飲用牛乳, 調理用牛乳	米, 押麦, じゃがいも, 小麦粉, 上白糖, チョコチップ	人参, こまつな にんにく, しょうが, 玉葱, セロリ, キャベツ, きゅうり, コーン, オレンジジュース, みかん缶	818 26.5	
15水	♪ 味噌ラーメン ♪ ジャンボ揚げ餃子 ヨーグルトポンチ	○	豚ひき肉, 絞り豆腐	飲用牛乳, ヨーグルト	中華めん, 上白糖, ぎょうざの皮, 小麦粉	人参, なら にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, ねぎ, コーン, 干し椎茸, もも缶, みかん缶, パイン缶	750 30.2	
16木	赤飯 鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 すまし汁 PTAお楽しみデザート	○	あずき, 鶏肉, 油揚げ, なた	飲用牛乳, アイス	米, もち米, 上白糖, でんぷん, 小麦粉	人参, こまつな しょうが, にんにく, 切干し大根, 干し椎茸, 大根, えのきたけ, ねぎ	821 31.6	
20月	マーボー豆腐丼 中華スープ はるか	○	豚ひき肉, 押し豆腐, 鶏肉	飲用牛乳, 生わかめ	米, 押麦, 上白糖, でんぷん	人参, こまつな にんにく, しょうが, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, えのきたけ, はるか	723 28.6	
22水	ひじきご飯 塩肉じゃが アーモンド和え	○	鶏ひき肉, 油揚げ, 豚肉, さつま揚げ	干ひじき, 飲用牛乳	米, 押麦, 上白糖, 糸こんにゃく, じゃがいも, 三温糖	人参, いんげん, こまつな 干し椎茸, 玉葱, もやし, キャベツ	750 30.1	
23木	開化丼 華風和え スイートポテト	ヨーグルト	豚肉, 卵	飲用牛乳, 調理用牛乳	米, 押麦, 上白糖, さつまいも	人参, こまつな 玉葱, ぶなしめじ, グリンピース, キャベツ, もやし	748 26.7	

★食材購入の都合により、献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

★**太字**の食材は、東京都産を使用する予定です。

★ランチルーム給食の日は、牛乳の代わりに飲むヨーグルトを提供します。

★♪が付いているメニューは、リクエストメニューです。