



# 3月予定献立表



平成29年度 北区立神谷中学校

| 日  | 曜日 | 牛乳 | 献立名                | 時程 | 赤の仲間<br>血や肉になる                 | 黄の仲間<br>熱や力の元になる  | 緑の仲間<br>体の調子を整える              | 1人分<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | アレルギー食材                                     |          |                        |
|----|----|----|--------------------|----|--------------------------------|-------------------|-------------------------------|-----------------------------|---|----------|------------------------|
| 1  | 木  | ○  | 手作り揚げカレーパン         | A  | 豚肉・鶏肉・大豆★鶏卵                    | バター・小麦粉・砂糖・油・パン粉  | 玉葱・人参                         | 881 kcal                    | 鶏卵<br>(揚げカレーパン)<br>マヨネーズ<br>(れんこんサラダ)       |          |                        |
|    |    |    | 豆入りミネストローネ         |    | 鶏肉・大豆・ひよこ豆・チーズ                 | 油・じゃがいも           | にんにく・セリ・玉葱・人参・キャベツ・トマト        | 34.6 g                      |   |          |                        |
|    |    |    | れんこんサラダ            |    | チーズ                            | 三温糖・ごま★マヨネーズ      | れんこん・きゅうり・人参                  | 34.8 g                      |   |          |                        |
|    |    |    | 果物(でこぼん)           |    |                                |                   | デコポン                          | 3.3 g                       |   |          |                        |
| 2  | 金  | ○  | 菜の花ちらし             | A  | 鶏肉★鶏卵・きざみのり                    | 米・砂糖・ごま           | 人参・かんぴょう・椎茸・ほうれん草             | 822 kcal                    | 鶏卵<br>(菜の花ちらし)                              |          |                        |
|    |    |    | 鯖の西京焼              |    | 鯖                              |                   | 生姜・にんにく・ねぎ                    | 34.9 g                      |   |          |                        |
|    |    |    | わかたけ汁              |    | 豆腐・わかめ                         |                   | 筍・小松菜                         | 22.5 g                      |   |          |                        |
|    |    |    | ももゼリー              |    | 粉寒天・生クリーム                      | 砂糖・苺ジャム           | レモン汁・ネクター                     | 2.9 g                       |   |          |                        |
| 5  | 月  | ○  | きなこトースト            | B  | きな粉                            | 食パン・バター・砂糖・はちみつ   |                               | 839 kcal                    | マヨネーズ<br>(おからがけ)                            |          |                        |
|    |    |    | フイヤーベース            |    | たら・大豆・いか・あさり                   | じゃがいも・オリーブ油       | にんにく・人参・玉葱・セロリー・トマト           | 39.6 g                      |   |          |                        |
|    |    |    | 豆腐おからナゲット          |    | 豆腐・鶏肉・おから                      | ★マヨネーズ・澱粉・油       | にんにく・生姜                       | 34.8 g                      |   |          |                        |
| 6  | 火  | ○  | えびドリア              | A  | ★えび・ベーコン・鶏肉★調理用牛乳・豆乳・生クリーム・チーズ | 米・バター・油・小麦粉       | 人参・玉葱・マッシュルーム                 | 823 kcal                    | えび・牛乳<br>(えびドリア)<br>りんご                     |          |                        |
|    |    |    | ポトフ                |    | 豚肉・フランクフルト(豚肉)                 | じゃがいも             | にんにく・人参・玉葱・しめじ・セリ・かぶ          | 29.1 g                      |   |          |                        |
|    |    |    | 果物(りんご)            |    |                                |                   | ★りんご                          | 3.2 g                       |   |          |                        |
| 7  | 水  | ○  | ごまご飯               | A  |                                | 米・麦・ごま            |                               | 811 kcal                    | 鶏卵<br>(卵と白身魚の中華スープ)                         |          |                        |
|    |    |    | 鶏肉の酢豚風             |    | 鶏肉・凍り豆腐                        | 澱粉・油・三温糖          | 生姜・人参・玉葱・筍・ピーマン・椎茸            | 32.4 g                      |   |          |                        |
|    |    |    | 卵と白身魚の中華スープ        |    | ★鶏卵・いか・ホキ・豆腐                   | 油・澱粉・はるさめ・ごま油     | 生姜・白菜・人参・玉葱                   | 20.9 g                      |   |          |                        |
| 8  | 木  | ○  | ご飯                 | B  |                                | 米・麦               |                               | 846 kcal                    | 鶏卵・牛乳<br>(和風ハバーグ)                           |          |                        |
|    |    |    | かつおでんぶ             |    | 花かつお                           | 砂糖・ごま             |                               | 34.4 g                      |   |          |                        |
|    |    |    | ☆和風ハバーグ            |    | 豚肉・鶏肉・豆腐★鶏卵★調理用牛乳              | パン粉・バター・砂糖        | 玉葱・人参                         | 26.5 g                      |   |          |                        |
|    |    |    | ツナサラダ              |    | 糸寒天・ツナ                         | 油                 | キャベツ・人参・きゅうり・レモン汁             | 2.7 g                       |   |          |                        |
| 9  | 金  | ○  | ☆味噌ラーメン            | A  | 鶏肉                             | 中華めん・ごま・ごま油・油     | にんにく・生姜・人参・筍・トウモロコシ・もやし・にら・葱  | 829 kcal                    | 牛乳<br>(バナナコッタ)                              |          |                        |
|    |    |    | サウビカンサラダ           |    |                                | じゃがいも・油・ごま油・砂糖    | キャベツ・きゅうり・人参                  | 27.5 g                      |   |          |                        |
|    |    |    | バナナコッタ             |    | 粉寒天★調理用牛乳・生クリーム                | 砂糖                | 黄桃                            | 28.0 g                      |   |          |                        |
|    |    |    | またはグレープゼリー         |    | 粉寒天                            | 砂糖                | ぶどうジュース                       | 3.5 g                       |   |          |                        |
| 12 | 月  | ○  | ☆キムチチャーハン(卵入り)     | B  | 豚肉★鶏卵                          | 米・麦・油・砂糖・ごま       | 人参・白菜キムチ・ピーマン                 | 808 kcal                    | 鶏卵<br>(牡蠣炒め)<br>えび<br>(えび焼売)                |          |                        |
|    |    |    | えび焼売               |    | ★えび・豚肉                         | ごま油・砂糖・澱粉・焼売の皮    | 椎茸・ねぎ・キャベツ・生姜                 | 33.3 g                      |   |          |                        |
|    |    |    | ☆春雨スープ             |    | 油揚げ                            | 緑豆はるさめ            | 椎茸・人参・生姜・ねぎ・小松菜               | 19.6 g                      |   |          |                        |
| 13 | 火  | ○  | ☆カレーライス            | B  | 鶏肉                             | 米・麦・小麦粉・バター・油     | 生姜・にんにく・玉葱・セロリー               | 892 kcal                    |   |          |                        |
|    |    |    | ☆元気サラダ             |    | 鶏肉・大豆・チーズ                      | じゃがいも             | 人参・トマト                        | 30.8 g                      |   |          |                        |
|    |    |    | 果物(八朔)             |    |                                | 砂糖・油              | キャベツ・ほうれん草                    | 24.9 g                      |   |          |                        |
| 14 | 水  | ○  | けんちんうどん            | A  | 鶏肉・油揚げ                         | うどん・油・こんにゃく・さといも  | ごぼう・人参・椎茸・大根・ねぎ・小松菜           | 812 kcal                    | 牛乳・えび<br>(えびちりまん)                           |          |                        |
|    |    |    | えびちりまん             |    | ★調理用牛乳★えび・大豆                   | ラード・小麦粉・砂糖・澱粉・油   | にんにく・生姜・筍・玉葱・ねぎ               | 30.9 g                      |   |          |                        |
|    |    |    | 果物(美生柑)            |    |                                | ごま油               | 美生柑                           | 17.6 g                      |   |          |                        |
| 15 | 木  | ○  | ☆いちごビスキュイパン        | A  | ★鶏卵★調理用牛乳・豆乳                   | パン・バター・砂糖・小麦粉     | ★苺                            | 854 kcal                    | 鶏卵・牛乳・苺<br>(ビスキュイパン)<br>牛乳<br>(白菜のクリームシチュー) |          |                        |
|    |    |    | スパイシーポテト           |    |                                | 苺ジャム              |                               | 26.2 g                      |   |          |                        |
|    |    |    | 白菜のクリームシチュー        |    | 鶏肉★調理用牛乳・豆乳                    | 油・じゃがいも・油・バター・小麦粉 | 玉葱・人参・白菜・マッシュルーム・トウモロコシ       | 33.3 g                      |   |          |                        |
| 16 | 金  | ○  | 赤飯                 | A  | ささげ                            | 米・もち米・ごま          |                               | 790 kcal                    | 牛乳・苺<br>(苺ダブルゼリー)                           |          |                        |
|    |    |    | ☆鶏のから揚げ            |    | 鶏肉                             | 油・砂糖・澱粉・小麦粉       | 生姜・にんにく                       | 29.1 g                      |   |          |                        |
|    |    |    | コールドサウダ            |    | 糸寒天                            | 油・三温糖             | キャベツ・人参・コーン・きゅうり・玉葱           | 20.0 g                      |   |          |                        |
|    |    |    | すまし汁               |    | わかめ・なると(卵不使用)・豆腐               |                   | ねぎ・えのきたけ                      | 2.8 g                       |   |          |                        |
| 19 | 月  |    | 卒業式                |    |                                |                   |                               |                             |   |          |                        |
|    |    |    | 20                 | 火  | ○                              | わかめご飯             | わかめ                           | 米・麦・ごま                      |   | 814 kcal | ししゃも・鶏卵<br>(ししゃもの2色揚げ) |
|    |    |    |                    |    |                                | ししゃもの2色揚げ         | ★ししゃも★鶏卵・青のり                  | 油・小麦粉・ごま                    |   | 32.8 g   |                        |
|    |    |    |                    |    |                                | 落とじゃがいもの煮物        | 鶏肉・生揚げ・竹輪(卵不使用)               | じゃがいも・こんにゃく・油・砂糖            | ふき・人参・筍・さやいんげん                              | 21.5 g   |                        |
| 22 | 木  | ○  | ツナピラフ              | A  | ツナ                             | 米・麦・バター・油         | 玉葱・人参・コーン・ピーマン                | 848 kcal                    | 卵・牛乳<br>(ポテトオムレツ)                           |          |                        |
|    |    |    | ポテトオムレツ            |    | ベーコン・鶏肉★鶏卵★調理用牛乳               | 油・じゃがいも           | マッシュルーム・人参・玉葱                 | 32.2 g                      |   |          |                        |
|    |    |    | マンハッタン<br>クラムチャウダー |    | ベーコン・あさり・ひよこ豆                  | オリーブ油・じゃがいも       | にんにく・セリ・トマト・人参・玉葱<br>ピーマン・パセリ | 32.7 g                      |   |          |                        |

※「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

太字は東京都産を使用する予定です。

※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。

※ランチルームは、牛乳の代わりにショアが付きまます。

また、3年生のランチルームには果物が付きまます。



★印は3年生の  
リクエスト献立です。

| 摂取基準値と<br>今月の充足率 | エネルギー   | たんぱく質  | 脂質    | 食塩相当量  |
|------------------|---------|--------|-------|--------|
|                  | 820kcal | 101.7% | 30.0g | 107.7% |
|                  |         |        | 27.0g | 104.8% |
|                  |         |        | 3.0g  | 102.5% |