



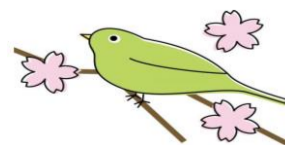
3月予定献立表



令和元年度 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
2	月	○	カレーライス	A	鶏肉	米・麦・米粉・バター・油・じゃが芋	にんにく・生姜・セロリー・人参・玉葱・ホールトマト	798 kcal	
			ツナサラダ		ツナ	油	キャベツ・もやし・小松菜・レモン	25.0 g	
			果物(八朔)				果物(八朔)	23.8 g	
3年生は給食ありません									
3	火	○	菜の花ちらし	A	鶏肉・鶏卵・じゃこ・刻みのり	米・砂糖	干瓢・椎茸・菜花	780 kcal	さわら
			鯖の西京焼き		★さわら		生姜・にんにく・葱	39.8 g	
			もやしのおかか和え		花かつお		小松菜・もやし・人参	19.7 g	
			わかだけ汁		木綿豆腐・生わかめ		筍・ほうれん草	3.6 g	
			3-1ラッパム						
			桃の節句献立						
4	水	○	二色サンド		たら・大豆・いか・あさり	食パン・ジャム・マーガリン	にんにく・人参・玉葱・セロリー・ホールトマト・フロッコリー	757 kcal	りんご
			フイヤベース		あおのり	じゃが芋・揚げ油		26.7 g	
			☆青のりポテト(3-1)				★果物(りんご)	27.8 g	
			果物(りんご)				2.6 g		
5	木	○	ご飯	A	鶏肉・鶏卵	米・麦	玉葱	875 kcal	
			コロッケ		揚げ油・小麦粉・パン粉・じゃが芋		コーン・キャベツ・胡瓜	30.8 g	
			ハニーサラダ		はちみつ・油		玉葱	20.2 g	
			味噌かきたま汁		木綿豆腐・生わかめ・鶏卵	澱粉		2.5 g	
			3-2ラッパム						
6	金	○	サーモンピラフ	B	鮭	米・麦・バター・油	玉葱・マッシュルーム・ピーマン・赤ピーマン	902 kcal	
			コーンサラダ		鶏肉・生クリーム	油	キャベツ・コーン・胡瓜	28.7 g	
			パイシチュー(給食委員考案)			油・じゃが芋・米粉・パイ	玉葱・人参	30.2 g	
			果物(せとか)			果物(せとか)	3.2 g		
9	月	○	卵とじうどん	A	鶏肉・かまぼこ・油揚げ・鶏卵	冷凍うどん・澱粉	人参・椎茸・玉葱・ほうれん草	750 kcal	アーモンド
			アーモンド和え		鶏卵	砂糖★アーモンド	小松菜・白菜	29.0 g	
			みそポテト			じゃが芋・小麦粉・揚げ油		21.1 g	
			果物(いよかん)				果物(いよかん)	4.2 g	
10	火	○	チキンライス	A	鶏卵・鶏肉	米・麦・バター・油	玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース・トマトジュース	885 kcal	
			きのこソテー			油	フロッコリー・キャベツ・コーン・しめじ・エリンギ	33.0 g	
			ミネストローネ		ベーコン・いんげん豆	油・じゃが芋・マカロニ	にんにく・セロリー・玉葱・人参	31.6 g	
			2年生は給食ありません						
11	水	○	ご飯	A	たらすり身・豚肉・押し豆腐・鶏卵	米・麦	玉葱・にんにく・ホールトマト	800 kcal	
			☆ハンバーグ(3-2)			パン粉		30.9 g	
			粉ふき芋		じゃが芋・パセリ			16.8 g	
			コーンスープ	鶏肉	澱粉	コーン・人参・玉葱・パセリ	3.0 g		
12	木	セレクト	ガーリックフランス	A	鶏肉・いんげん豆・調理牛乳・生クリーム	ソフトフランス・バター	にんにく・パセリ	800 kcal	
			白いんげんのクリームシチュー		油・じゃが芋・バター・小麦粉	玉葱・人参・パセリ	24.8 g		
			じゃこサラダ		生わかめ・じゃこ	油	キャベツ・胡瓜・レモン	31.3 g	
			果物(清美オレンジ)				果物(清美オレンジ)	3.6 g	
13	金	○	☆豚キムチ丼(3-2)	A	豚肉	米・麦・砂糖	椎茸・もやし・人参・筍・白菜	882 kcal	
			☆元気サラダ(3-2)		鶏肉・大豆・チーズ	油・砂糖	キャベツ・ほうれん草	33.8 g	
			☆チーズケーキ(3-2)		クリーム・生クリーム・鶏卵	砂糖・小麦粉	レモン	35.0 g	
			2.0 g						
16	月	○	☆ジャージャー麺(3-1)	A	豚肉・大豆	中華麺★ごま油・砂糖・澱粉	小松菜・生姜・にんにく・玉葱・人参・椎茸・葱	866 kcal	ごま・りんご
			☆焼き餃子(3-1)		鶏肉	油・餃子の皮★ごま油	キャベツ・椎茸・にら・生姜・にんにく	32.2 g	
			☆フルーツポンチ(3-1)				みかん缶・桃缶・洋梨缶★りんご缶	25.2 g	
			4.2 g						
17	火	○	赤飯	B	えび	Alfa化赤飯★いりごま		767 kcal	ごま
			エビフライ		揚げ油・小麦粉・パン粉			29.0 g	
			コールスローサラダ			砂糖・油	キャベツ・人参・コーン・胡瓜・玉葱・パセリ	19.4 g	
			すまし汁		生わかめ・なると・木綿豆腐	澱粉	葱・えのきたけ	2.9 g	
18	水	○	豚肉と牛蒡の混ぜご飯	A	豚肉	米・麦・油・砂糖	にんにく・人参・牛蒡	746 kcal	ごま
			千草焼き		大豆・鶏卵	油	生姜・玉葱・筍・椎茸・切干し大根	28.3 g	
			小松菜の胡麻和え			砂糖★すりごま★練りごま	小松菜・もやし	19.1 g	
			ワカメの味噌汁		生わかめ	じゃが芋	キャベツ	3.3 g	
			3年生は給食ありません						
19	木	卒業式 							
23	月	○	大豆入りひじきご飯	B	ひじき・大豆・油揚げ	米・油・砂糖	人参	789 kcal	ししやも・ごま
			ししやも胡麻焼き		★ししやも	★いりごま・小麦粉		34.4 g	
			小松菜お浸し		鶏肉・木綿豆腐	里芋・澱粉	小松菜・もやし	23.3 g	
			のっぺい汁			椎茸・人参・大根	3.1 g		
3年生は給食ありません									
24	火	○	黄粉揚げパン・ぶどうパン	B	黄粉	コッパパン・ぶどうパン・揚げ油・砂糖		755 kcal	
			レモンドレッシングサラダ			油・砂糖	キャベツ・もやし・レモン・胡瓜	26.6 g	
			ワンタン入り野菜スープ		鶏肉	油・ワンタンの皮	玉葱・人参・キャベツ・もやし・小松菜	24.6 g	
			果物(みじょうかん)				果物(みじょうかん)	3.5 g	
3年生は給食ありません									

※「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。
 ※☆は3年生のリクエスト献立です。



摂取基準値と 今月の充足率	エネルギー	820kcal	98.3	%
	たんぱく質	30.0g	100.3	%
	脂質	27.0g	98.6	%
	食塩相当量	3.0g	103.0	%

