



3月予定献立表



令和2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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー食材					
1	月	○	白ごま坦々うどん	A	大豆・鶏肉	冷凍うどん★練りごま★いりごま・ごま油	にんにく・生姜・玉葱・人参・白菜・蒟蒻	763 kcal	ごま					
			ツナサラダ		ツナ	油	キャベツ・もやし・小松菜・レモン	29.1 g						
			☆スイートポテト (3-1リクエスト献立)			さつまいも・砂糖・バター・生クリーム		27.6 g						
2	火	○	ご飯	A		米		812 kcal	ごま					
			肉じゃがコロッケ		豚肉・鶏卵	油・しらたき・砂糖・小麦粉・パン粉・揚げ油・じゃが芋	玉葱・人参	29.5 g						
			もやしとわかめのごま醤油 なめこ汁		生わかめ 木綿豆腐	砂糖・ごま油★いりごま	小松菜・もやし・人参 なめこ・葱	23.4 g 2.5g g						
3	水	○	菜の花ちらし寿司	A	じゃこ・鶏卵	米・砂糖・刻みのり	人参・干瓢・干し椎茸・蓮・菜花	778 kcal	ごま					
			白身魚の塩焼き		マダイ			36.9 g						
			若竹汁 デザート		木綿豆腐・生わかめ	生麩	筍	19.2 g 3.1 g						
4	木	○	ガーリックトースト	A		食パン・バター	にんにく・パセリ	748 kcal	ごま					
			蒟蒻草サラダ			蜂蜜・油	コーン・キャベツ・蒟蒻草	25.4 g						
			☆白いんげんのクリームシチュー (2-1リクエスト献立)		鶏肉・いんげん豆・調理牛乳・生クリーム	油・じゃが芋・小麦粉・バター	玉葱・人参・小松菜	31.5 g 2.7 g						
5	金	○	☆キムチチャーハン (3-1リクエスト献立)	A	豚肉	米・油★いりごま	人参・白菜キムチ・ピーマン・赤ピーマン	748 kcal	ごま					
			☆春巻き(3-1・3-2リクエスト献立)		豚肉	揚げ油・春巻きの皮・小麦粉・油・春雨・澱粉	生姜・筍・キャベツ・人参・干し椎茸	25.6 g 20.6 g						
			☆中華風コンソープ (2-2リクエスト献立)		鶏卵	澱粉	コーン・しめじ・玉葱・小松菜	2.8 g						
8	月	○	ご飯	A		米		753 kcal	ごま					
			いか焼売		押し豆腐・いかすり身・はんぺん	ごま油・澱粉・焼売の皮	干し椎茸・葱・キャベツ・生姜	27.6 g						
			じゃが芋のきんぴら 豆腐の味噌汁			油・じゃが芋・茶こんにやく★いりごま	人参・蓮 玉葱	13.7 g 2.6 g						
3年生は給食ありません														
9	火	○	☆カレーライス(2-2リクエスト献立)	A	豚肉	米・バター・油・小麦粉・じゃが芋	にんにく・生姜・玉葱・人参	845 kcal	ごま					
			☆元気サラダ (3-2・2-2リクエスト献立)		鶏肉・大豆・サラダチーズ	油	キャベツ・蒟蒻草	27.0 g 23.1 g						
			☆サイダーボンチ (2-2・1-1リクエスト献立)			サイダー	みかん缶・黄桃缶・パイナップル	2.8 g						
10	水	○	味噌つけ麺	A	大豆・豚肉	中華麺・油・ごま油	にんにく・生姜・人参・筍・コーン・もやし・葱・蕓	794 kcal	ごま					
			味付けうずらの卵(2個)		うずらの卵			29.2 g 25.3 g						
			☆青のりポテト (3-1・2-1・2-2・1-1リクエスト献立)		青のり	揚げ油・じゃが芋		3.3 g						
11	木	○	他人丼	A	豚肉・鶏卵	米・砂糖・澱粉	玉葱・人参・しめじ・さやいんげん	822 kcal	ごま					
			ふのりの味噌汁		ふのり		白菜・葱	34.8 g						
			白玉ずんだ		押し豆腐	白玉粉・砂糖	枝豆	19.0 g 2.7 g						
12	金	○	☆揚げパン (2-1・1-1リクエスト献立)	A	黄粉	揚げ油・ミルクパン・砂糖		809 kcal	ごま					
			チリコンカン		豚肉・大豆・いんげんまめ	油・じゃが芋・砂糖	マッシュルーム・玉葱・人参・にんにく・ホールトマト	34.1 g 28.2 g						
			こぼろサラダ		生わかめ・ツナ	★すりごま	牛蒡・キャベツ・コーン	3.1 g						
15	月	○	中華丼	A	豚肉・いか・うずらの卵	米・油・澱粉・ごま油	にんにく・生姜・玉葱・人参・筍・白菜・木耳・青梗菜	762 kcal	ごま					
			糸寒天入りレモン酢和え		糸寒天・油揚げ	砂糖	もやし・胡瓜・レモン	31.4 g 18.7 g						
			果物(いちご)				果物(いちご)	2.6 g						
16	火	○	サーモンピラフ	A	鮭	米・バター・油	玉葱・マッシュルーム・ピーマン・赤ピーマン	816 kcal	ごま					
			ハイスープ		鶏肉	油・パイシート	玉葱・しめじ・パセリ	27.0 g 30.7 g						
			キャベツのサラダ			油・砂糖	キャベツ・胡瓜・コーン	3.3 g						
17	水	○	赤飯	A	ささげ	米・もち米★いりごま		821 kcal	えび・ごま					
			ミックスフライ		★えび・いか	揚げ油・小麦粉・パン粉		33.2 g						
			コールスローサラダ			砂糖・油	キャベツ・人参・コーン・胡瓜・パセリ	24.1 g						
18	木	○	すまし汁	A	生わかめ・なると・木綿豆腐	澱粉	葱・えのきたけ	3.2 g	ごま					
			ご飯			米		789 kcal						
			家常豆腐		豚肉・生揚げ		にんにく・生姜・人参・筍・干し椎茸・白菜・葱	29.3 g 25.1 g						
19	金	○	春雨サラダ	A	鶏卵	春雨・砂糖・油★いりごま	人参・胡瓜・キャベツ	3.1 g	ごま					
			3年生は給食ありません											
			卒業式											
22	月	○	わかめご飯	A	炊き込みわかめ	米		807 kcal	魚卵					
			ししゃもの三色揚げ		★ししゃも・青のり	揚げ油・小麦粉		32.4 g						
			蒟とじゃが芋の煮物		鶏肉・油揚げ	油・じゃが芋・こんにやく・砂糖	蒟・人参・筍・さやいんげん	23.1 g 2.3 g						
3年生は給食ありません														
25	木	○	マーボー豆腐丼	A	大豆・豚肉・木綿豆腐	米・油・砂糖・ごま油	にんにく・生姜・筍・干し椎茸・葱・蕓	768 kcal	ごま					
			じゃこサラダ		海藻ミックス・じゃこ	オリーブ油・砂糖	キャベツ・胡瓜・レモン	28.9 g 22.6 g						
			果物(りんご)				果物(りんご)	2.7 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。
 ※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	830kcal	99.4	%
たんぱく質	30.0g	100.0	%
脂質	25.0g	94.0	%
食塩相当量	2.5g	106.0	%