

令和3年度 3月献立表

新宿区立新宿中学校

日	献立	牛乳	一口メモ	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 たんぱく質
1 火	フレンチトースト ポークシチュー	○	3月スタート!	牛乳 卵 調理用牛乳 豚かた肉 大豆(乾)	食パン70g さとう 炒め油 ジャがいも 油 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールトマト ブロッコリー	749 kcal 32.9 g
2 水	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ 切干大根のサラダ みそ汁	○	人気メニュー 鶏のから揚げ	牛乳 鶏もも肉35g 生わかめ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	精白米 米粒麦 揚げ油 でんぷん 小麦粉 さとう 油 白ごま ジャがいも	しょうが 切干し大根 だいこん きゅうり だいずもやし にんじん たまねぎ	830 kcal 29 g
3 木	五目ちらし寿司 すまし汁 白玉グループ	○	ひな祭り	牛乳 甘塩鮭 出し昆布 煮干し 押し豆腐	精白米 さとう 白玉粉	かんぴょう 干しいたけ にんじん さやえんどう えのきたけ こまつな 白桃缶 みかん缶 パイン缶	761 kcal 24.2 g
4 金	長崎ちゃんぽんめん 海藻サラダ	○	3年B組 リクエスト給食	牛乳 豚かた肉 あさりむきみ(冷凍) 板なしかまぼこ 豆乳 海藻ミックス ジャこ	ちゃんぽんめん 油 炒め油 さとう ごま油 白ごま	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ だいのこ キャベツ もやし 長ねぎ だいこん	814 kcal 34.4 g
7 月	ピザトースト バミセリスープ ブラッドオレンジ	○	旬の果物 ブラッド オレンジ	牛乳 ベーコン ボンレスハム ピザ用チーズ 鶏もも肉	胚芽食パン70g 炒め油 バミセリ	たまねぎ オレンジ マッシュルーム缶 ホールトマト ビーマン セロリー にんじん にんにく しょうが キャベツ パセリ	750 kcal 34 g
8 火	めかぶごはん 焼き鮭 おろしつき みそ汁	○	旬の食材 めかぶ	牛乳 豚ばら肉 めかぶ 甘塩鮭70g 煮干し 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	精白米 炒め油 さとう	しょうが にんじん だいこん かぶ 長ねぎ かぶ(葉)	754 kcal 35.0 g
9 水	ナポリタンスパゲッティ フレンチサラダ	○		牛乳 ベーコン 豚かた肉 生クリーム 粉チーズ	炒め油 スパゲッティ さとう 油	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ピーマン きゅうり こまつな キャベツ 黄ピーマン	750 kcal 29.4 g
10 木	カツカレーライス 冷凍みかん	○	2年C組 リクエスト給食	牛乳 豚かた肉 豚肩ロース40g	精白米 米粒麦 炒め油 ジャがいも 油 小麦粉 さとう パン粉	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん ホールトマト 冷凍みかん	955 kcal 28.0 g
11 金	チャーハン 花しゅうまい	○	2年D組 リクエスト給食	牛乳 豚かた肉 卵 豚ひき肉	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油 花しゅうまいの皮	しょうが にんじん 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ	751 kcal 31 g
14 月	ビビンバ丼 トックスープ	○	3年A組 リクエスト給食	牛乳 豚ひき肉 豚かた肉 卵	精白米 米粒麦 炒め油 さとう ごま油 白ごま 炒め油 トック	にんにく しょうが こまつな にんじん だいずもやし 長ねぎ	750 kcal 29.8 g
15 火	ほうれん草のクリームスパゲッティ カラフルツナサラダ デザート	○		牛乳 ベーコン 鶏もも肉 調理用牛乳 ツナ缶	スパゲッティ オリーブ油 炒め油 小麦粉 ジャがいも さとう	パセリ たまねぎ にんじん しめじ にんにく ほうれん草 キャベツ 赤ピーマン ホールコーン みかん	783 kcal 28.7 g
16 水	豚たま丼 みそ汁	○		牛乳 豚肉 卵 のり 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 炒め油 さとう ジャがいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 長ねぎ だいこん	796 kcal 30.6 g
17 木	赤飯 魚の山椒みそ焼き すまし汁 おかしな目玉焼き	○	卒業お祝い 給食	牛乳 豚ばら肉 豚かた肉 卵 刻みのり 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	精白米 もち米 黒ごま さとう 白ごま でんぷん あられ麩	しょうが みつば 黄桃缶	786 kcal 39 g
18 金	卒業式						
22 火	シュガートースト ブラウンシチュー	○		牛乳 ベーコン 豚かた肉 大豆(乾)	胚芽食パン70g バター さとう 炒め油 ジャがいも	セロリー にんじん たまねぎ にんにく しょうが	752 kcal 31 g
23 水	麦ごはん 手作りふりかけ ツナ入り卵焼き さつま汁	○		牛乳 ちりめんじゃこ 粉かつお ツナ缶 卵 鶏もも肉 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	精白米 米粒麦 白ごま さとう 炒め油 こんにゃく さつまいも	干しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース ごぼう だいこん 長ねぎ	759 kcal 31.6 g
24 木	アスパラとコーンのピラフ マンハッタンクラムチャウダー カルピスゼリー	○	旬の食材 アスパラ	牛乳 ベーコン 大豆(乾) あさりむきみ(冷凍) 寒天	精白米 米粒麦 炒め油 オリーブ油 ジャがいも さとう	しめじ にんじん たまねぎ ホールコーン グリーンアスパラガス にんにく セロリー ダイスカットトマト パセリ	753 kcal 23.7 g

※ 学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更ならびに回数数が少なくなることがあります。