


# 令和4年度 3月献立表

新宿区立新宿中学校

	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 水	2種類のフルーツパン マンハッタンクラムチャウダー チーズ入りオムレツ	○	<b>レーズンパンと パイナップルパン</b>	牛乳 ベーコン あさり ほたて貝柱 卵 調理用牛乳 生クリーム サラダチーズ	ぶどうパン30g パイパン30g 炒め油 オリーブ油 じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ダイスカットトマト 赤パプリカ ほうれんそう	769 kcal 40 g
2 木	ジャージャー麺 棒々鶏 (バンバンジー) いちご	○	<b>3年C組 リクエスト給食</b>	牛乳 豚ひき肉 鶏もも肉	茹で中華麺 油 ごま油 さとう でんぶん 練りごま 白ごま	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ にんじん きゅうり もやし キャベツ いちご	730 kcal 38 g
3 金	ちらし寿司~手巻きのり付~ すまし汁 ひな祭り2色フルーツポンチ	○	<b>おひな祭り 献立</b>	牛乳 うなぎ 手巻きのり 出し昆布 煮干し 押し豆腐 ちらしかまぼこ	精白米 さとう ごま(乾) 白玉粉	かんぴょう 干しいたけ にんじん 菜の花 えのき みつば いちごピュレ ミックスフルーツ缶 みかん缶 さくらんぼ缶詰	852 kcal 30 g
6 月	麦ごはん 納豆 魚の柚子みそ焼き 芋煮	○	<b>山形県 郷土料理 芋煮</b>	牛乳 納豆 ぎんだら 西京味噌 出し昆布 豚かた肉	精白米 米粒麦 こんにゃく さといも さとう	ゆず果汁 長ねぎ ごぼう しめじ みつば	837 kcal 34 g
7 火	チーズバーガー ベジタブルスープ ドライブルー	ジュース	<b>♪お楽しみ給食♪ 今学期もあと少し みんなで楽しい思い出 を作ろう!</b>	調理用牛乳 豚ひき肉 スライスチーズ ベーコン	胚芽パン70g 炒め油 パン粉 じゃがいも ABCマカロニ	りんごジュース たまねぎ キャベツ セロリー にんじん しょうが にんにく ホールコーン ドライブルー	810 kcal 34 g
8 水	肉うどん イカとさつまいもの天ぷら みかん	○	<b>1年A組 リクエスト給食</b>	牛乳 豚かた肉 豚ばら肉 けずり節 煮干し 出し昆布 油揚げ いか40g 卵	冷凍うどん さとう 揚げ油 小麦粉 でんぶん さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ こまつな みかん	888 kcal 40 g
9 木	ハヤシライス かぶとルッコラのサラダ 冷凍りんご	○	<b>3年B組 リクエスト給食</b>	牛乳 豚かた肉 豚ばら肉 レンズまめ	精白米 米粒麦 炒め油 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ セロリー にんじん しめじ しょうが トマト パセリ キャベツ かぶ こまつな コーン 冷凍りんご	912 kcal 28 g
10 金	チャーハン 春巻き 中華風もずくスープ	○	<b>世界の料理 中華料理</b>	牛乳 豚かた肉 豚肩ロース 卵 豚ひき肉 鶏もも肉 もずく	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 はるさめ でんぶん 春巻きの皮 小麦粉	しょうが にんじん 長ねぎ たけのこ 干しいたけ ピーマン にんにく たまねぎ チンゲンサイ	867 kcal 32 g
13 月	ごはん かじきの照り焼き 野菜のピーナッツ和え 吉野汁	○	<b>ピーナッツの 香ばしい香りと食感 がポイント</b>	牛乳 めかじき70g 出し昆布 さばけずり節 鶏むね肉 油揚げ 押し豆腐	精白米 さとう でんぶん ピーナツ こんにゃく	しょうが にんじん ほうれんそう キャベツ 干しいたけ だいこん 長ねぎ こまつな	746 kcal 36 g
14 火	醤油ラーメン パリパリサラダ チーズ	○	<b>2年A組 リクエスト給食</b>	牛乳 豚かた肉 豚ばら肉 煮干し 出し昆布 プロセスチーズ	冷凍ラーメン 油 ごま油 さとう ワンタンの皮	にんにく しょうが にんじん キャベツ きくらげ 長ねぎ メンマ たまねぎ 赤パプリカ もやし こまつな きゅうり	758 kcal 36 g
15 水	カレーライス キヌアサラダ ヨーグルト	○	<b>スーパーフードと 呼ばれているキヌア</b>	牛乳 豚かた肉 レンズまめ ヨーグルト	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう オリーブ油 キヌア(玄穀)	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん トマト 福神漬 レモン果汁 赤パプリカ 黄ピーマン キャベツ きゅうり コーン	932 kcal 30 g
16 木	赤飯 鶏の唐揚げ 祝☆卒業すまし汁 メロン	○	<b>卒業祝い給食</b>	牛乳 ささげ 鶏もも肉35g 出し昆布 さばけずり節 なると	精白米 もち米 黒ごま 揚げ油 でんぶん 小麦粉	しょうが にんにく たけのこ にんじん だいこん 干しいたけ みつば メロン	786 kcal 32 g
17 金	<b>卒業式</b>						
20 月	サフランライス アスパラとチキンのホワイトシチュー ミニチョコチップビスキュイパン	○	<b>旬の食材 アスパラガス</b>	牛乳 鶏もも肉 調理用牛乳 卵	精白米 オリーブ油 じゃがいも 油 バター 小麦粉 さとう チョコチップ 30g アーモンドパウダー	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが しめじ グリーンアスパラガス	960 kcal 32 g
22 水	長崎チャンポンめん 海藻サラダ カステラ風蒸しパン	○	<b>郷土料理 長崎県</b>	牛乳 豚かた肉 あさり いか えび たこ かまぼこ 豆乳 海藻ミックス ちりめんじゃこ 卵	冷凍チャンポンめん 油 ラード さとう ごま油 白ごま 小麦粉 白ざら糖	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ もやし 大根 さやえんどう 冷凍もも	732 kcal 41 g
	ごはん						855 kcal

23 木	大豆じゃこの甘辛揚げ 魚の煮つけ みそ汁 旬の柑橘		<p style="text-align: center;"><b>1年間 ありがとうございました！ ～給食一同～</b></p>	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ きんめだい さばけすり節 出し昆布 油揚げ	精白米 揚げ油 でんぷん さとう 白ごま じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ 柑橘	42 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が少なくなることがあります。

平均エネルギー 829 kcal  
平均たんぱく質 34.9 g