

# 平成31年4月 給食献立予定表



新宿区立牛込第三中学校

日	曜日	献立名			材料名						栄養価			
		主食	牛乳	おかず デザート	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10	水	ビーンズ ドライカレー	○	わかめサラダ アセロラゼリー	豚ひき肉 大豆	牛乳 わかめ 寒天	人参 ピーマン ホールトマト	玉ねぎ、生姜 にんにく、セロリ レーズン、キャベツ きゅうり、ホールコーン	精白米、精麦 小麦粉 さとう	油 ごま油	839	25.2		
11	木	ヘルシー 三色ごはん	○	さわらの香味焼き 若竹汁	高野豆腐 卵 さわら 豆腐	牛乳 さわら	小松菜 ほうれんそう	しょうが、にんにく 長ねぎ、新たけのこ	精白米、精麦 さとう でんぷん	油 ごま油 白ごま 白すりごま	834	42.6		
12	金	麦ごはん	○	鉄火味噌 春野菜の煮物 飛び魚のつみれ	大豆、赤みそ 鶏肉、生揚げ 飛び魚 押し豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう、干し椎茸 たけのこ、ふき 長ネギ 生姜 大根	精白米 精麦、三温糖 こんにやく じゃが芋、里芋 でんぷん 車麩	油	783	29.6		
15	月	麦ごはん	○	家常(ジャーチャン)豆腐 糸寒天サラダ	豚肉 赤みそ 生揚げ	牛乳 糸寒天	人参 青梗菜 小松菜	玉ねぎ、干し椎茸 筍水煮 キャベツ 生姜 もやし	精白米 精麦、さとう でんぷん	油 ごま油 白ごま	822	31.9		
16	火	ココアパン	○	マカロニグラタン 野菜とインゲン豆のスープ デコポン	鶏肉 白インゲン豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム ピザ用チーズ	パセリ 人参	玉ねぎ、マッシュルーム セロリ、にんにく 生姜、キャベツ デコポン	ココアパン 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃが芋	油 バター	861	31.8		
17	水	わかめごはん	○	魚のさざれ焼き 切干大根サラダ けんちん汁	シルバー 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ サラダ昆布 ちりめんじゃこ	パセリ 人参	れんこん、キャベツ 切干大根 ごぼう 大根 長ネギ	精白米 精麦 生パン粉 こんにやく じゃが芋	ごま油 白ごま マヨネーズ 油	787	29.8		
18	木	豚肉のうま煮丼	○	青菜の煮浸し あおさ汁	豚肉 油揚げ 豆腐、赤みそ 白みそ 八丁味噌	牛乳 あおさ	人参 小松菜 菜花	玉ねぎ 白菜 長ネギ もやし えのきたけ なめこ	精白米 精麦 しらたき さとう 車麩	油	860	35.1		
19	金	タンメン	○	UFO揚げ 清見オレンジ	豚肉	牛乳 プロセスチーズ	人参 青梗菜	生姜、きくらげ にんにく、長ネギ キャベツ、もやし ホールコーン 清見オレンジ	生中華麺 でんぷん じゃが芋 小麦粉 餃子の皮	油 ごま油 ラード	796	28.1		
22	月	筍ごはん	○	千種焼き 新じゃがの甘辛煮 豆腐とわかめの味噌汁	油揚げ ツナ 卵 白みそ 赤みそ 豆腐	牛乳 芽ひじき わかめ	人参 さやいんげん	新たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 長ネギ	精白米 さとう じゃが芋	油	798	30.4		
23	火	日本の郷土料理～愛媛県編～ じゃこ天うどん	○	味噌ドレッシングサラダ 河内晩柑	豚肉 油揚げ あじすり身 白みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参	玉ねぎ、干し椎茸 長ネギ キャベツ もやし 河内晩柑	うどん でんぷん さとう	油 ごま油 白練ごま 白ごま	742	33.4		
24	水	ピザドッグ	○	フライドポテトサラダ 卵とコーンのスープ	ベーコン ボンレスハム	牛乳 ピザ用チーズ	ホールトマト ピーマン 人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく ホールコーン	セサミパン じゃが芋 さとう	バター 油	759	27.0		
25	木	世界の料理～ベトナム編～ コムチュン (ベトナム風チャーハン)	○	春巻き フォー	豚肉 ムキエビ 卵 鶏肉	牛乳	チンゲン菜 人参 万能ねぎ	にんにく、長ネギ 筍水煮 もやし レタス レモン	精白米 精麦 春雨、でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 フォー	油	826	29.3		
26	金	開校記念おめでとう献立 お赤飯 (ごま塩添え)	○	ぶりの照り焼き 五目金平 麩のすまし汁 紅白ゼリー	ぶり さつま揚げ	牛乳 出し昆布 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが、だいこん ごぼう、れんこん 長ねぎ、いちご	アルファ化赤飯 さとう でんぷん つきこんにやく あられ麩	黒ごま 油 白ごま	851	34.0		
											4月分 1日あたりの平均栄養摂取量		812	31.4
											生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準		830	30.0

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

※下線の表示は都内産農畜産物・水産物です。

牛三中72歳の  
誕生日祝いです

ほろ苦い「ふき」が  
アクセントです

旬

旬

旬

旬

旬