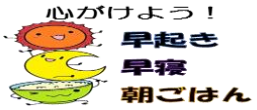
令和６年３月分献立表



新宿区立落合中学校
全１４回

日	曜日	献立	牛乳	材料名 主に体の組織をつくるもの		主にエネルギーとなるもの		主に体の調子を整えるもの		栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	金	五目寿司 鶏肉と大豆の甘辛揚げ すまし汁 ひな祭り三色ゼリー 3月3日 上巳の節句（ひなまつり）	○	油揚げ,えび,鶏肉,大豆,かまぼこ,豆腐	牛乳,粉寒天,刻みのり,生わかめ,調理用牛乳,いちごオレ	精白米,さとう,でんぷん	油	にんじん,さやいんげん,みずな	たけのこ,れんこん,干ししいたけ,かんぴょう,しょうが,長ねぎ	798	36.6
4	月	ハニートースト グヤーシュ ハンガリー風きゅうりのサラダ ＜世界の料理＞ ハンガリー	○	豚肉	牛乳,生クリーム,ヨーグルト	胚芽食パン,はちみつ,さとう,じゃがいも	バター,油	ホールトマト,にんじん,赤パプリカ	にんにく,しょうが,たまねぎ,きゅうり,キャベツ	732	27.2
5	火	麦ご飯　のりとあさりの佃煮 黒むつの煮つけ　野菜炒め にらと豆腐のみそ汁	○	あさり,黒むつ,ベーコン,豚肉,豆腐,みそ	牛乳,ほしのり	精白米,米粒麦,さとう	油	にんじん,にら	しょうが,キャベツ,もやし,たまねぎ,干ししいたけ,長ねぎ	730	31.9
6	水	ツナのトマトソーススパゲッティ ポテトフライ 果物(せとか)	○	ツナ	牛乳,粉チーズ	スパゲッティ,じゃがいも,小麦粉,パン粉,でんぷん	オリーブ油,油	にんじん,ホールトマト,ピーマン	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,せとか	783	27.1
7	木	たまご丼 きびなごの更紗揚げ 野菜の酢みそ和え	○	かまぼこ,卵,みそ.	牛乳,きびなご,生わかめ	精白米,押麦,さとう,小麦粉	油,白ごま,白ねりごま,ごま油	にんじん,**東京小松菜**	たまねぎ,グリンピース,しょうが,もやし	770	34.6
8	金	大根飯 すいとん さつまいもの甘煮 3月10日 東京都平和の日	○	油揚げ,豆腐,鶏肉	牛乳	精白米,米粒麦,さとう,白玉粉,小麦粉,さつまいも	油,白ごま	にんじん,ほうれんそう,**東京小松菜**	だいこん,**東京長ねぎ**	732	21.9
11	月	チリビーンズライス カラフルサラダ 果物(デコポン)	○	鶏肉,大豆,大豆ﾐｰﾄ,いんげんまめ	牛乳	精白米,押麦,さとう	油	にんじん,ピーマン,赤ピーマン	たまねぎ,エリンギ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,デコポン	732	27.8
12	火	小柱の炊き込みご飯 千種焼きあさりあん 田舎汁 **抹茶ミルクゼリー**(2Aリクエスト)	○	鶏肉,豚肉,油揚げ,干し貝柱,卵,あさり	牛乳,粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	精白米,押麦,さとう,でんぷん,じゃがいも,こんにゃく	油	にんじん,さやいんげん,万能ねぎ	干ししいたけ,たけのこ,たまねぎ,しょうが,だいこん,はくさい,長ねぎ	767	36.0
13	水	**きな粉揚げパン** (2A･2B･3Bリクエスト) ペンネのカルボナーラ風 ポトフ 果物(いちご)	○	きな粉,鶏肉,ベーコン,ウィンナー,揚げボール	牛乳,調理用牛乳,粉チーズ	ミルクパン,グラニュー糖,さとう,じゃがいも,ペンネマカロニ	油,オリーブ油	にんじん,ブロッコリー	たまねぎ,キャベツ,マッシュルーム,にんにく,いちご	857	32.5
14	木	ハムピラフ 魚のスパイス焼き ABCマカロニスープ	○	ハム,ベーコン,シルバー,豚肉	牛乳	精白米,押麦,小麦粉,パン粉,じゃがいも,ABCマカロニ	オリーブ油,油	にんじん,赤ピーマン,ピーマン,パセリ	たまねぎ,グリンピース,キャベツ,エリンギ	730	33.2
15	金	**ジャージャー麺**(3Bリクエスト) もちもちポテト ホワイトポンチ	○	みそ,八丁みそ,大豆,豚肉,鶏レバー	牛乳,調理用牛乳,寒天缶	むし中華めん,さとう,でんぷん,じゃがいも,三温糖	油,ごま油	にんじん	にんにく,長ねぎ,しょうが,たまねぎ,たけのこ,きゅうり,干ししいたけ,もやし,みかん缶,りんご缶,黄桃缶	823	27.9
18	月	赤飯 **鶏の唐揚げ** (2B･3Bリクエスト) 青菜の磯和え　五目汁 八丈島フルーツレモンゼリー 卒業祝い献立 祝	○	ささげ,鶏肉,豆腐,なると	牛乳,刻みのり,粉寒天	精白米,もち米,でんぷん,さとう,グラニュー糖,赤ざらめ	油	**東京小松菜**,にんじん,みずな	しょうが,にんにく,はくさい,だいこん,ホールコーン,えのきたけ,長ねぎ,**八丈島ﾌﾙｰﾂﾚﾓﾝ**	839	31.7
21	木	天丼（いか･えび） 甘みそキャベツ かきたま汁	○	いか,えび,みそ.,豆腐,卵	牛乳	精白米,押麦,小麦粉,でんぷん,さとう	油,ごま油	**東京小松菜**,にんじん,ほうれんそう	キャベツ,たまねぎ,えのきたけ	767	36.0
22	金	さつまいもと りんごのうずまきパン 米粉シチュー　じゃこサラダ ココアババロア(豆乳) 手作りパン	○	鶏肉,豆乳,いんげんまめ,豆乳クリーム	牛乳,ちりめんじゃこ,粉寒天	強力粉,小麦粉,さとう,さつまいも,じゃがいも	オリーブ油,黒ごま,油,乳なしマーガリン	にんじん,ブロッコリー,**東京小松菜**	りんご,たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ	745	30.7

※学校行事や食材購入の都合、または感染状況によって献立を変更することがあります。

仲間と一緒に楽しい
給食時間を過ごしてください。
一年間ありがとうございました！

区　分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3月平均	772	31.1（16.0%）
新宿区立学校給食摂取基準	830	33（16%）