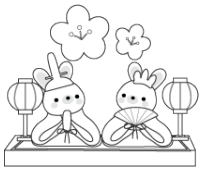
令和5年3月



献　立　表

新宿区立新宿西戸山中学校

実施日		献　立　名	牛乳	６つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
				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			
日	曜日			［1群］魚介・肉・卵・豆・豆製品	［2群］牛乳・乳製品・小魚・海藻	［3群］緑黄色野菜	［4群］その他の野菜・果物	［5群］穀類・いも類・砂糖	［6群］油脂類		
1	水	チキンドリア ししゃものカレーフライ 花野菜とツナのサラダ	○	鶏肉 ツナ油漬	牛乳 スキムミルク 粉チーズ ししゃも	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ だいこん カリフラワー	精白米 小麦粉 パン粉 さとう	バター 油	906 37.8	kcal g
2	木	五目あんかけそば 野菜の中華あえ マーラーカオ	○	豚肉 あさり水煮 ボンレスハム 卵	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	しょうが 長ねぎ 干ししいたけ たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ	むし中華めん さとう 片栗粉 はるさめ 小麦粉 黒砂糖	油 ごま油 ラード	864 34.2	kcal g
3	金	ちらし寿司 すまし汁 ひなまつりゼリー　ひなまつり献立	○	油揚げ 高野豆腐 あなご かまぼこ	牛乳 寒天	にんじん さやいんげん こまつな	干ししいたけ れんこん たまねぎ だいこん アセロラジュース	精白米 さとう 片栗粉	油	771 29.6	kcal g
6	月	ガーリックパン 魚の香草焼き マカロニスープ	○	メダイ ベーコン 豚肉	牛乳	パセリ にんじん トマト缶 こまつな	にんにく たまねぎ	ｿﾌﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ パン粉 じゃがいも マカロニ	バター マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ) 油	813 33.6	kcal g
7	火	じゃこごはん つくね焼き みそ汁　五目きんぴら	○	大豆 鶏肉 豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ 焼きちくわ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	こまつな にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ しょうが えのきたけ だいこん 長ねぎ	精白米 片栗粉 さとう つきこんにゃく	ごま油 油	831 38.7	kcal g
8	水	ほうれん草とベーコンの クリームスパゲティ トマトスープ ブラウニー しんじゅく野菜の日	○	ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 スキムミルク 粉チーズ 生クリーム	パセリ にんじん ほうれんそう トマト缶	たまねぎ しめじ にんにく セロリ キャベツ	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも チョコレート さとう	オリーブ油 油 バター	913 30.8	kcal g
9	木	焼肉ビビンバ丼 わかめスープ チャプチェ	○	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん 赤パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ りんご もやし えのきたけ	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 はるさめ	ごま油 油	806 33.0	kcal g
10	金	麦ごはん　韓国風のりふりかけ 肉豆腐 カリカリごぼう	○	豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん	にんにく たまねぎ 長ねぎ ごぼう	精白米 さとう つきこんにゃく 小麦粉 片栗粉	ごま油 油	908 34.5	kcal g
14	火	カレーライス じゃこサラダ いちご	○	牛肉 レンズまめ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマト缶 こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ いちご	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	900 32.1	kcal g

15	水	クロックムッシュ 鶏肉とマカロニのシチュー ポテトソテー	○	ボンレスハム ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース(冷凍)	食パン 小麦粉 じゃがいも さとう マカロニ	バター 油	892 38.1	kcal g
16	木	赤飯 鶏のからあげ すまし汁　おかか和え 紅白パンナコッタ 卒業祝い献立	○	あずき 鶏肉 豆腐 かまぼこ 粉かつお	牛乳 寒天 生クリーム	こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが えのきたけ キャベツ アセロラジュース	精白米 もち米 片栗粉 さとう	油	880 31.8	kcal g
20	火	天ぷらうどん 和風サラダ せとか	○	きす 焼きちくわ 大豆 油あげ	牛乳 あおのり 芽ひじき	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ たまねぎ せとか	冷凍うどん こんにゃく さとう 春巻きの皮 小麦粉	油 マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ)	867 32.7	kcal g
22	水	五目おこわ 魚の煮つけ みそ汁　野菜のごまあえ	○	鶏肉 からすがれい 赤色辛みそ 淡色**辛み**そ 大豆 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう しめじ しょうが たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし	精白米 もち米 さとう じゃがいも	油 白すりごま ねりごま	792 33.7	kcal g
23	木	手作りウインナーロール ミネストローネ ココアババロア	○	フランクフルト ベーコン 豚肉	牛乳 寒天 スキムミルク 生クリーム	にんじん トマト缶 パセリ	セロリ たまねぎ にんにく キャベツ	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも マカロニ	油	836 31.3	kcal g

◎ 学校行事や感染症の流行等により、

献立並びに回数を変更することがあります。

あらかじめご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
3月分　1日あたりの平均	856	33.7
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	747～913	26.9～41.5