



3月学校給食献立予定表



令和6年度

新宿区立牛込第一中学校

実施日			献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜	牛乳		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	○	ガパオライス ビーフンスープ カリカリサラダ	牛乳 鶏肉 大豆	米 麦 砂糖 小麦粉 油 でんぷん ワタンの皮 ごま油 ビーフン	にんにく 玉ねぎ ピーマン バジル しょうが 人参 竹の子 大根 えのきだけ チンゲン菜 白菜 コーン	766	28.3
4	火	○	ちらし寿司 菜の花のすまし汁 きびなごのから揚げ青のり風味 いちご ★桃の節句献立★	牛乳 鶏肉 油揚げ のり 豆腐 きびなご 青のり	米 砂糖 油 麩 でんぷん	しょうが かんぴょう 干しいたけ 人参 れんこん さやえんどう 長ねぎ 菜の花 いちご	747	28.1
5	水	○	焼きカレーパン シーフードチャウダー グリーンサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン あさり 貝柱 えび いか 生クリーム 豆乳	ショートニングパン 油 小麦粉 パン粉 バター じゃがいも 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム セロリー 人参 パセリ ブロッコリー 白菜 小松菜 もやし	824	38.1
6	木	○	二色乗せご飯 みそけんちん汁 大学芋	牛乳 鶏肉 ツナ 大豆 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 砂糖 油 こんにゃく さつまいも 水あめ ごま じゃがいも	切干大根 しょうが 小松菜 ごぼう 人参 大根	807	30.7
7	金	○	大根スパゲッティ スタミナサラダ ヨーグルトボムボム	牛乳 ツナ のり 豚肉 ヨーグルト 卵	スパゲッティ 油 砂糖 こんにゃく ごま ごま油 小麦粉 バター	玉ねぎ 大根 あさつき 白菜 人参 もやし 長ねぎ にんにく しょうが りんご レーズン	839	34.7
10	月	○	パセリライス・ポークストロガノフ いろどりサラダ 青のりポテトビーンズ	牛乳 豚肉 レンズ豆 生クリーム 大豆 青のり	米 油 小麦粉 砂糖 パター さつまいも じゃがいも でんぷん	パセリ にんにく セロリー 人参 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー しょうが 白菜 トマト コーン	865	28.7
11	火	○	ひじきご飯 わかめと豆腐のみそ汁 さばの塩焼きおろしかけ 小松菜のごま和え	牛乳 油揚げ さば みそ 豆腐 わかめ ひじき	米 麦 油 さといも 砂糖 でんぷん ねりごま ごま	人参 えだめめ 大根 小松菜 もやし 長ねぎ	749	34.2
12	水	○	手作りパン(コーンマヨ味) ポトフ チョコ布林	牛乳 粉チーズ ウインナー 豚肉 ひよこ豆 豆乳 寒天	小麦粉 砂糖 油 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも	玉ねぎ コーン パセリ 人参 にんにく しょうが 白菜 小松菜	770	25.5
13	木	○	みそラーメン ツナ餃子 春雨のピリ辛炒め	牛乳 みそ 豚肉 ツナ 大豆	冷凍ラーメン 油 ラード ごま油 砂糖 ぎょうざの皮 小麦粉 春雨	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 白菜 もやし 玉ねぎ コーン にら キャベツ 竹の子 白菜キムチ	779	34.6
14	金	りんごジュース	メキシカンドリア グリーンサラダ 洋風かきたまスープ	鶏肉 えび 生クリーム 粉チーズ ベーコン 卵	米 麦 油 小麦粉 パター 砂糖 パン粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく パセリ 小松菜 白菜 しょうが チンゲン菜 りんごジュース	766	30.3
17	月	○	タンドリーチキンカレー カリカリじゃこサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉 わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 パター 砂糖 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 パプリカ 小松菜 せとか	793	28.4
18	火	○	赤飯 ★卒業お祝い献立★ お祝いすまし汁 鶏のから揚げ おひたし 白玉フルーツサイダーポンチ	牛乳 小豆 豆腐 かまぼこ わかめ 寒天 鶏肉	米 もち米 ごま 油 でんぷん 小麦粉 砂糖 白玉粉	大根 長ねぎ にんにく しょうが 人参 白菜 もやし 小松菜 桃 パイン ぶどうジュース	873	33.4
19	水		卒業式					
20	木		春分の日					
21	金	○	五目うどん ★お彼岸献立★ ちくわの天ぷら 東京うどのサラダ ミニぼたもち	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 大豆 あずき きな粉 ちくわ	うどん 油 ごま 砂糖 でんぷん もち米	人参 玉ねぎ 竹の子 大根 干しいたけ えのきだけ 長ねぎ 小松菜 もやし 白菜 うど	735	31.8
24	月	○	麦ご飯 大根のみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 のりとあさりの佃煮	牛乳 みそ 油揚げ わかめ 鶏肉 のり あさり	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	えのきだけ 玉ねぎ 大根 人参 さやいんげん	743	27.8
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。							3月分 一日あたりの平均	790 31.0
							1人1回当たりの学校給食摂取基準	830 33.0

