



3月 献立表



令和3年 3月

牛込第一中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		緑の食品			黄色の食品		栄養価	
				血や肉になる		体の調子を整える			働く力になる			
1	月	○	手作りドライカレートースト 洋風煮込み カラフルサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ	ベーコン 豚肉 ウィンナー	にんにく しょうが たまねぎ トマトピューレ	にんじん・キャベツ チンゲンサイ パセリ こまつな	かぶ 赤パプリカ ホールコーン さやいんげん	強力粉 小麦粉 さとう 油	バター じゃがいも	エネルギー 791 Kcal たんぱく質 30.5 g	
2	火	○	豚肉ときのこのおこわ 揚げ魚の香味ソースかけ 青菜とコーンのソテー にらたまスープ・いちご	牛乳 豚肉 めかじき 豆腐	たまご	にんじん しめじ エリンギ さやいんげん	長ねぎ・たまねぎ ほうれん草 チンゲンサイ ホールコーン	しょうが・にんにく きくらげ にら いちご	精白米 もち米 油 でんぷん	さとう ごま油 バター	エネルギー 889 Kcal たんぱく質 37.2 g	
3	水	○	◇◆ひな祭り献立◆◇ ごはん 鯖の西京みそ焼き 梅ドレッシングサラダ 吉野汁・ピーチゼリー	牛乳 さわら 西京みそ 鶏肉 豆腐	粉寒天	梅干し にんじん キャベツ だいこん 菜の花	干しいたけ はくさい 長ねぎ ももジュース		精白米 油 さとう こんにゃく でんぷん		エネルギー 812 Kcal たんぱく質 34.3 g	
4	木	○	わかめごはん 豆腐の真砂揚げ ブロッコリー入りサラダ 具たくさんすまし汁	牛乳 炊き込みわかめ 鶏ひき肉 豆腐	ひじき 豚肉	しょうが 長ねぎ にんじん 赤パプリカ	ブロッコリー ホールコーン キャベツ ごぼう	だいこん こまつな	精白米 ごま 油 さとう	でんぷん ごま油 こんにゃく	エネルギー 843 Kcal たんぱく質 32.4 g	
5	金	○	麦ごはん・野沢菜とじゃこの炒り煮 鶏肉のステーキソースかけ 中華風野菜ソテー 生揚げと根菜の汁物	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 豚肉	生揚げ	のざわな漬 たまねぎ りんご にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ チンゲンサイ	ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 米粒麦 油 ごま油	ごま さとう さといも でんぷん	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 35.2 g	
8	月	○	ブルコギ丼 大根とかぶの中華サラダ 鶏肉とねぎのスープ おかしな目玉焼き	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	粉寒天	にんにく・しょうが たまねぎ にんじん たけのこ	もやし りんご にら だいこん	かぶ こまつな・チンゲンサイ 長ねぎ・万能ねぎ きくらげ・黄桃缶	精白米 油 ごま油 さとう	でんぷん ごま	エネルギー 842 Kcal たんぱく質 33.8 g	
9	火	○	五目うどん ちくわととりささみの天ぷら 菜花のからししょうゆ和え りんご	牛乳 豚肉 油揚げ さつま揚げ	ちくわ あおのり 鶏ささみ肉	干しいたけ たまねぎ にんじん しめじ	長ねぎ こまつな キャベツ 菜の花	りんご	うどん さとう 油 小麦粉	でんぷん	エネルギー 817 Kcal たんぱく質 39.2 g	
10	水	○	深川めし 焼きさけのおろし添え ゆず風味 青菜れんこんのピリ辛炒め きのこと里芋のみそ汁	牛乳 あさり 油揚げ さけ	豚肉 みそ 豆腐	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん	だいこん ゆず果汁 れんこん こまつな	チンゲンサイ しめじ まいたけ 長ねぎ	精白米 米粒麦 油 さとう	ごま油 さといも	エネルギー 811 Kcal たんぱく質 38.1 g	
11	木	○	ごはん ハンバーグ バーベキューソースかけ ピーマンソテー かぶとトマトのスープ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 豚肉	鶏肉	たまねぎ しょうが りんご たけのこ	にんじん 干しいたけ キャベツ セロリー	にんにく かぶ ブロッコリー トマトピューレ	精白米 油 パン粉 でんぷん	さとう ピーマン	エネルギー 858 Kcal たんぱく質 33.0 g	
12	金	○	ごはん・リユース昆布 鯉ふりかけ 白身魚の竜田揚げ野菜あんかけ れんこんきんぴら そうめん入りすまし汁	牛乳 昆布 シルバー 豆腐	わかめ	にんじん こまつな たけのこ えのきたけ	きくらげ れんこん さやいんげん かぶ	長ねぎ	精白米 さとう ごま・ごま油 油	でんぷん こんにゃく そうめん じゃがいも	エネルギー 837 Kcal たんぱく質 35.3 g	
15	月	○	手作りツナピザパン 枝豆とコーンのシチュー みそドレッシングサラダ	牛乳 ハム ツナ チーズ	鶏肉 スキムミルク 生クリーム みそ	たまねぎ しょうが にんじん にんにく	しょうが マッシュルーム にんじん にんにく	こまつな クリームコーン ホールコーン むき枝豆	こまつな パセリ だいこん キャベツ	強力粉 小麦粉 さとう 油	じゃがいも バター ごま油	エネルギー 876 Kcal たんぱく質 35.6 g
16	火	○	クッパ 豚キムチ 野菜チップス	牛乳 鶏肉 昆布 たまご	豚肉	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ	長ねぎ こまつな もやし 白菜キムチ	にら 赤パプリカ ごぼう・れんこん かぼちゃ	精白米 油 さとう でんぷん	ごま油 じゃがいも さつまいも	エネルギー 835 Kcal たんぱく質 30.3 g	
17	水	○	✿3年生卒業お祝い献立✿ 赤飯 とんかつ ゴマドレサラダ なると入りすまし汁・いちご	牛乳 ささげ 豚ひれ肉 昆布 豆腐	なると わかめ	キャベツ さやいんげん 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん	たけのこ こまつな 長ねぎ いちご		精白米 もち米 ごま 油 小麦粉	パン粉 さとう ごま油 ねりごま じゃがいも	エネルギー 823 Kcal たんぱく質 40.4 g	
18	木	○	☆3年生最後の給食☆ 牛一中のカレーライス ひじきとツナのサラダ うしいちゼリー	牛乳 豚肉 ひじき ツナ 粉寒天	生クリーム	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん	ホールトマト りんご きゅうり キャベツ いちごジャム		精白米 米粒麦 油 じゃがいも はちみつ	バター 小麦粉 さとう コーンスターチ	エネルギー 937 Kcal たんぱく質 26.7 g	
22	月	○	麦ごはん チキンチキンごぼう 野菜の塩昆布和え まいたけと豚肉入りみそ汁	牛乳 鶏肉 塩昆布 豚肉	油揚げ みそ 豆腐	しょうが にんにく ごぼう 黄パプリカ	キャベツ にんじん こまつな きゅうり	まいたけ 長ねぎ	精白米 米粒麦 油 でんぷん	じゃがいも さとう ごま・ごま油 こんにゃく	エネルギー 796 Kcal たんぱく質 33.4 g	
23	火	○	麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き きくらげ入り中華風サラダ けんちん汁	牛乳 さけ みそ 油揚げ	豆腐	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	かぶ 赤パプリカ チンゲンサイ こまつな	きくらげ ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 米粒麦 油 バター	さとう ごま油・ごま こんにゃく さといも	エネルギー 797 Kcal たんぱく質 32.2 g	
24	水	○	☆令和2年度最後の給食☆ 五目あんかけそば 春雨サラダ みたらしだんご	牛乳 豚肉 いか 豆腐		しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ	たまねぎ にんにく はくさい チンゲンサイ	長ねぎ もやし キャベツ きくらげ・きゅうり	蒸し中華麺 油 さとう でんぷん	ごま油 はるさめ 白玉粉	エネルギー 840 Kcal たんぱく質 31.0 g	

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均値	エネルギー たんぱく質	836 34.0	Kcal g
学校給食摂取量	エネルギー たんぱく質	830 27~41	Kcal g