



3月 献立表



令和 4年
牛込第一中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品			栄養価
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える			
1	火	○	わかめごはん 肉じゃが パリパリサラダ デコボン	牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 豚肉		精白米 ごま 油 じゃがいも	さとう ワンタンの皮 こんにゃく	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ	もやし こまつな		エネルギー 827 Kcal たんぱく質 30.1 g
2	水	○	シーフードスパゲティ 花野菜サラダ ドーナツ	牛乳 ベーコン えび いか	あさり 粉チーズ たまご	スパゲティ オリーブ油 バター さとう	油 小麦粉 粉砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	セロリ ホールトマト ブロッコリー カリフラワー	キャベツ りんご	エネルギー 837 Kcal たんぱく質 34.0 g
3	木	○	ちらし寿司 じゃがいものみそがらめ 吉野汁 桃ゼリー	牛乳 油揚げ あなご たまご	みそ 鶏肉 豆腐 粉寒天	精白米 さとう 油 じゃがいも	こんにゃく でんぷん	にんじん 乾しいたけ かんぴょう さやえんどう	長ねぎ こまつな ピーチネクター 黄桃		エネルギー 850 Kcal たんぱく質 30.1 g
4	金	○	チンジャオロース丼 わかめスープ いちご	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	乾燥わかめ	精白米 米粒麦 油 でんぷん	ごま油 さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	たけのこ もやし ピーマン パプリカ	しいたけ 長ねぎ いちご	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 31.2 g
7	月	○	きしめん かみかみサラダ 黒蜜きなこ餅	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ	大豆 豆腐 きなこ	きしめん さとう でんぷん 油	白玉粉 黒砂糖	乾しいたけ にんじん 長ねぎ こまつな	もやし キャベツ ごぼう たまねぎ		エネルギー 810 Kcal たんぱく質 32.4 g
8	火	○	ホットハムチーズサンド じゃが丸くん ABCマカロニスープ	牛乳 ハム チーズ ベーコン	豚肉 ひよこ豆	丸パン 油 じゃがいも 小麦粉	ごま ABCマカロニ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	キャベツ こまつな		エネルギー 801 Kcal たんぱく質 32.4 g
9	水	○	麦ごはん さわらの西京焼き ひじきの五目煮 さつまいも汁・デコボン	牛乳 さわら みそ ひじき	青大豆 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	精白米 米粒麦 油 さとう	こんにゃく さつまいも	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	こまつな		エネルギー 802 Kcal たんぱく質 33.2 g
10	木	○	焼肉ビビンバ丼 トックスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト		精白米 油 さとう ごま油	ごま トック	にんにく しょうが たまねぎ りんご	こまつな にんじん もやし・大豆もやし はくさい	だいこん パイン 黄桃 みかん	エネルギー 816 Kcal たんぱく質 30.1 g
11	金	○	麦ごはん・ふりかけ 大豆入りコロッケ ゆず大根 豆腐入りかきたま汁	牛乳 豚肉 大豆 豆腐	たまご 昆布	精白米 米粒麦 さとう ごま・でんぷん	油・ごま油 じゃがいも ポテトフレーク 小麦粉・パン粉	にんじん こまつな たまねぎ だいこん	きゅうり ゆず 長ねぎ えのきたけ		エネルギー 851 Kcal たんぱく質 28.3 g
14	月	○	麦ごはん ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮付け いものこ汁	牛乳 ぶり 油揚げ 豚肉	みそ 豆腐	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 こんにゃく さといも	しょうが 切り干し大根 にんじん こまつな	しめじ えのきたけ 長ねぎ ほうれん草		エネルギー 808 Kcal たんぱく質 34.6 g
15	火	○	長崎ちゃんぽん 豆腐ナゲット サイダーフルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか かまぼこ	鶏肉 たまご 押し豆腐 粉寒天	ちゃんぽん麺 油 ごま油 でんぷん	さとう 小麦粉	にんにく しょうが 長ねぎ 乾しいたけ	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ	もやし チンゲンサイ パイン・黄桃 みかん	エネルギー 805 Kcal たんぱく質 36.1 g
16	水	○	ポークカレーライス じゃこサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 乾燥わかめ ちりめんじゃこ		精白米 米粒麦 油・ごま油 じゃがいも	はちみつ・さとう バター 小麦粉 ごま	にんにく しょうが たまねぎ セロリ	にんじん ホールトマト りんご こまつな	キャベツ もやし オレンジ	エネルギー 843 Kcal たんぱく質 27.8 g
17	木	○	赤飯 から揚げ おひたし・すまし汁 うしいちゼリー	牛乳 ささげ 鶏肉 豆腐	粉寒天 生クリーム	精白米 もち米 黒ごま 油	でんぷん 小麦粉 さとう お麩	しょうが にんじん キャベツ もやし	こまつな だいこん 長ねぎ いちご		エネルギー 827 Kcal たんぱく質 32.8 g
18	金		3年生 卒業式								
22	火	○	麦ごはん 煮込みハンバーグ ポテトカレーソテー かぶとキャベツのスープ	牛乳 豚肉 たまご ベーコン		精白米 米粒麦 油 生パン粉	砂糖 でんぷん じゃがいも バター	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく	かぶ キャベツ こまつな		エネルギー 851 Kcal たんぱく質 32.0 g
23	水	○	麦ごはん・海苔とあさりの佃煮 赤魚煮つけ・じゃこのあえもの みそけんちん汁 レモンスカッシュゼリー	牛乳 ほしのり あさり あかうお	乾燥わかめ ちりめんじゃこ 油揚げ・豆腐 みそ・粉寒天	精白米 米粒麦 さとう ごま	ごま油 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん こまつな キャベツ	ごぼう だいこん レモン		エネルギー 804 Kcal たんぱく質 37.4 g
24	木	○	五目あんかけそば ポテトたこあげ りんご	牛乳 豚肉 いか ベーコン	たまご たこ あおのり 粉かつお	油 蒸し中華麺 さとう でんぷん	ごま油 じゃがいも 小麦粉	しょうが にんにく たけのこ 乾しいたけ	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	もやし 長ねぎ しょうが酢漬 りんご	エネルギー 837 Kcal たんぱく質 31.7 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。
※3年生は17日で給食が終了します。

今月の平均値	エネルギー	823	Kcal
	たんぱく質	32.1	g
学校給食摂取量	エネルギー	830	Kcal
	たんぱく質	27~41.5	g