

# 令和3年4月 給食献立予定表

新宿区立牛込第三中学校

日	曜日	献立名			材料名						栄養価	
		主食	牛乳	おかず デザート	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		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	木	ドライカレー	○	春のグリーンサラダ オレンジゼリー	豚ひき肉 ひよこまめ	牛乳 粉寒天	にんじん ホールトマト ピーマン アスパラガス	たまねぎ、しょうが にんにく、セロリー キャベツ ホールコーン オレンジジュース	精白米 米粒麦 さとう 米粉	油	852	25.0
9	金	麦ごはん	○	家常(ジャーチャン)豆腐 もやしと青菜のスープ	豚もも肉 赤みそ 生揚げ 鶏もも肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく、しょうが たけのこ、キャベツ 長ねぎ、たまねぎ もやし	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	油 ごま油	788	29.9
12	月	チャーハン	○	花しゅうまい 春雨スープ	豚かた肉 むきえび 豚ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが、長ねぎ たまねぎ、キャベツ きくらげ	精白米 米粒麦 さとう でんぶん 花しゅうまいの皮 はるさめ	油 ごま油	813	34.0
13	火	エッグトースト	○	洋風煮込み いちご	卵 豚かた肉 フランクフルト ひよこまめ 赤いんげん豆	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ、にんにく キャベツ、いちご	食パン じゃがいも	マヨネーズ 油	848	32.1
14	水	麦ごはん	○	鉄火みそ 春野菜の煮物 飛び魚のつみれ汁	大豆 赤みそ 鶏もも肉 生揚げ とびうお 押し豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう、干ししいたけ たけのこ、ふき 長ねぎ、しょうが だいこん	精白米 米粒麦 三温糖、さとう こんにやく じゃがいも でんぶん	油	822	31.7
15	木	ソース焼きそば	○	わかめサラダ 白玉フルーツポンチ	豚かた肉 いか	牛乳 あおのり 生わかめ スキムミルク	にんじん こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ もやし、だいこん きゅうり、パイン缶 みかん缶、黄桃缶	むし中華めん さとう 白玉粉	油 ごま油	782	27.3
16	金	わかめごはん	○	魚のさざれ焼き 切干大根サラダ 具だくさんみそ汁	シルバー 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 炊き込みわかめ サラダこんぶ ちりめんじゃこ	パセリ にんじん	れんこん、キャベツ 切干大根、ごぼう だいこん、長ねぎ	精白米 乾パン粉 こんにやく じゃがいも	マヨネーズ 油	819	33.2
19	月	シーフードピラフ	○	海藻サラダ オレンジケーキ	ベーコン いか むきえび あさりむきみ 卵	牛乳 海藻ミックス 糸寒天	にんじん さやいんげん	マッシュルーム たまねぎ、だいこん きゅうり オレンジジュース マーメイド	精白米 さとう 小麦粉	バター 油 ごま油	802	25
20	火	日本の郷土料理～香川県編～ 讃岐うどん	○	かしわ天 ツナと野菜の和風サラダ	油揚げ なると 鶏むね肉 卵 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	干ししいたけ、長ねぎ しょうが、だいこん キャベツ	冷凍細うどん さとう 小麦粉 でんぶん	ごま油 油	820	33.3
21	水	五目あんかけ丼	○	ワンタンスープ パインゼリー	豚かた肉 いか なると うずら卵 鶏ひき肉	牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが 長ねぎ、干ししいたけ たけのこ、たまねぎ はくさい、もやし パイン缶 パイン缶	精白米 米粒麦 でんぶん ワンタンの皮 さとう	油 ごま油	890	33.5
22	木	ホットドッグ	○	豆とあさりのチャウダー コーンとキャベツのサラダ	フランクフルト ベーコン 白いんげん豆 あさりむきみ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ こまつな	キャベツ、たまねぎ にんにく ホールコーン	コッペパン さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油	810	32.7
23	金	麦ごはん	○	大豆ふりかけ 干種焼き 新じゃがの甘辛煮 キャベツと油揚げのみそ汁	大豆 粉かつお 鶏ひき肉 卵、油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 芽ひじき 生わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ、たまねぎ キャベツ、長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも	油	883	35.8
26	月	世界の料理～スウェーデン編～ スウェーデン風 スパゲッティ	○	ヤンソン・フレステルセ りんご	ベーコン 豚ひき肉	牛乳 パルメザンチーズ 調理用牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく、セロリー たまねぎ、しょうが マッシュルーム りんご	スパゲッティ でんぶん じゃがいも	油 オリーブ油 バター	851	30.2
27	火	開校記念おめでとう献立 お赤飯 (ごま塩添え)	○	さわらの香味焼き 野菜のごま和え すまし汁 紅白ゼリー	さわら 豆腐	牛乳 出し昆布 粉寒天	にんじん ほうれんそう	しょうが、にんにく 長ねぎ、キャベツ もやし、だいこん クランベリージュース	アルファ化赤飯 さとう 小町麴	黒ごま ごま油 白練りごま	842	35.0
30	金	旬 筍ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ ひじきのピリッとサラダ 吉野汁	油揚げ 卵 ツナ 鶏もも肉 豆腐	牛乳 ししゃも あおのり 芽ひじき	さやいんげん にんじん	新たけのこ、きゅうり キャベツ、長ねぎ	精白米 さとう 米粉 でんぶん こんにやく さといも	油	788	31.0

※学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

※下線の表示は都内産農畜産物・水産物です。

4月分 1日あたりの平均栄養摂取量 827 31.3

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準 830 33.0