



令和5年3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			食品名						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		
1	水	麦ごはん	○	厚焼き卵 切干大根のシャキシャキサラダ さつま芋のみそ汁	鶏ひき肉 卵 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん	干しいたけ、たまねぎ 切干大根、だいこん きゅうり、もやし 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう さつまいも	油 ごま油	745	28.7
2	木	<u>3年生リクエスト給食</u> カレーライス	○	ツナとブロッコリーのサラダ いちご	鶏もも肉 ツナ	牛乳	にんじん ホールトマト ブロッコリー	にんにく、しょうが セロリ、たまねぎ きゅうり、いちご	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	867	28.9
3	金	<u>ひなまつり献立</u> 菜の花ちらし	○	焼き鮭 花麩のすまし汁 桃ゼリー	むきえび 卵 鮭	牛乳 粉寒天	菜の花 にんじん こまつな	れんこん、たまねぎ 長ねぎ、ももジュース 黄桃缶	精白米 さとう そうめん 紅白梅花麩	油	753	36.1
6	月	<u>3年生リクエスト給食</u> きな粉揚げパン	○	豆とあさりのチャウダー コーンサラダ	きな粉 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 乾燥パセリ	たまねぎ、にんにく キャベツ、だいこん ホールコーン	ミルクパン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま油	746	28.7
7	火	<u>3年生リクエスト給食</u> ごはん	○	山賊焼き(から揚げ) 菜の花のおかか和え じゃがいもと油揚げのみそ汁	鶏もも肉 糸削り 豆腐、油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん 菜の花	にんにく、しょうが もやし、長ねぎ	精白米 でんぶん じゃがいも	油	784	31.5
8	水	<u>3年生リクエスト給食</u> みそラーメン	○	野菜チップス りんご	豚ひき肉 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん ら かぼちゃ	にんにく、しょうが 長ねぎ、たけのこ はくさい、もやし ホールコーン、りんご	生中華めん じゃがいも さつまいも	油	731	27.4
9	木	<u>3年生リクエスト給食</u> ジャンバラヤ	○	ひよこ豆のサラダ ブラウニー	ベーコン ウィンナー いか むきえび ひよこ豆	牛乳 ちりめんじゃこ 調理用牛乳	トマトジュース ホールトマト にんじん こまつな	にんにく、セロリ たまねぎ、キャベツ だいこん	精白米 米粒麦 さとう 小麦粉 粉砂糖	バター 油 ごま油	850	28.0
10	金	<u>日本の郷土料理～秋田県編～</u> 麦ごはん	○	いぶりがっこの炒り煮 はたはたのから揚げ きりたんぼ汁	粉かつお 鶏もも肉	牛乳 はたはた	にんじん せり	いぶりがっこ、ごぼう しょうが、しめじ まいたけ、長ねぎ	精白米、米粒麦 でんぶん 小麦粉 しらたき きりたんぼ	油 ごま油	756	27.1
13	月	<u>世界の料理～ハンガリー編～</u> ハニートースト	○	グヤーシュ ホースラディッシュサラダ	豚かた肉 レド・キドニ豆	牛乳 生クリーム	ホールトマト にんじん 赤パプリカ ブロッコリー こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、きゅうり ホースラディッシュ キャベツ	胚芽食パン グラニュー糖 はちみつ さとう じゃがいも	バター 油	730	28.7
14	火	<u>3年生リクエスト給食</u> ブルコギ丼	○	フライドポテトサラダ フルーツポンチ	牛肉	牛乳	にんじん ら こまつな	たまねぎ、たけのこ にんにく、しょうが りんご、キャベツ パイン缶、黄桃缶 みかん缶、いちご	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも	油 ごま油	895	32.5
15	水	ハヤシライス	○	クラムサラダ いちご	豚かた肉 あさりむきみ	牛乳	にんじん ホールトマト 乾燥パセリ	にんにく、たまねぎ セロリ、マッシュルーム しょうが、キャベツ もやし、きゅうり いちご	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう でんぶん	油 バター ごま油	824	28.2
16	木	<u>卒業おめでとう献立</u> <u>3年生リクエスト給食</u> お赤飯 (ごま塩添え)	○	ぶりの照り焼き 野菜のゆずポン酢 お祝いすまし汁 レモンスカッシュゼリー	ぶり 豆腐 なると	牛乳 生わかめ 粉寒天	こまつな	しょうが、だいこん キャベツ、ゆず果汁 たまねぎ、長ねぎ レモン果汁	アルファ化赤飯 さとう でんぶん	黒ごま	780	30.9
20	月	<u>お彼岸献立</u> けんちんうどん	○	海藻サラダ お彼岸のぼたもち	鶏もも肉 油揚げ あずき	牛乳 海藻ミックス 糸寒天	にんじん こまつな	ごぼう、だいこん 長ねぎ、もやし きゅうり	冷凍細うどん こんにやく さとう 精白米 もち米	油 ごま油	743	29.3
22	水	麦ごはん	○	四川豆腐 卵と野菜の中華スープ	豚かた肉 豆腐 鶏むね肉 卵	牛乳	にんじん こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ 干しいたけ	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	油 ごま油	750	34.8
23	木	きのこごはん	○	真鯛のから揚げ ほうれん草のごま和え こぶ汁	油揚げ 真鯛 豆腐	牛乳 刻み昆布	にんじん ほうれん草	干しいたけ、しめじ えのきたけ、しょうが キャベツ、ごぼう だいこん、長ねぎ	精白米、米粒麦 さとう 三温糖 でんぶん さといも	油 白ねりごま 白ごま	777	35.0
24	金	ダイスチーズパン	○	煮込みハンバーグ 野菜の付け合わせ ベーコンと野菜のスープ いちご	牛ひき肉 卵 ベーコン	牛乳 調理用牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ、にんにく しょうが、キャベツ いちご	ダイスチーズパン 生パン粉 さとう でんぶん じゃがいも	油	790	38.4

※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。
※食品名の下線の表示は都内産農畜産物・水産物です。

3月分 1日あたりの平均栄養摂取量 783 30.9

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準 830 33.0

3月は、3年生がリクエストしたメニューを入れました。
二重線の表示がリクエストメニューです。

