



3 月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名		食品名			1食分 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	火	ご飯	豚肉の柳川風 野菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ 卵 かつお節 だし削り節 味噌	米 油 砂糖 ジャガイモ	椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ みつば キャベツ 小松菜 大根 ねぎ	803	16.3	22.0
リクエスト給食									
2	水	二食揚げパン (きな粉・ココア)	じゃが芋のオランダ煮 チキンサラダ みかん	きな粉 ベーコン 豚肉 チーズ 鶏肉	パン 砂糖 油 ジャガイモ ココア	人参 玉ねぎ いんげん キャベツ きゅうり みかん	841	14.6	32.5
3	木	ちらし寿司	鯖の西京焼き 菜の花入り大根サラダ すまし汁 桃ゼリー	油揚げ 卵 のり 牛乳 鯖 味噌 だし削り節 はんぺん わかめ アガー	米 砂糖 油 ジュース	椎茸 人参 筍 さやえんどう 大根 菜花 えのきたけ ねぎ	835	18.1	26.4
4	金	ご飯	生揚げの中華煮 コーンともやしのサラダ こんにゃくのピリ辛炒め	牛乳 生揚げ 豚肉 海老	米 砂糖 ごま油 片栗粉 油 こんにゃく	にんにく とうがらし 生姜 筍 人参 椎茸 キャベツ ねぎ さやえんどう コーン 缶 もやし	855	15.6	29.4
7	月	高菜スパゲッティ	ツナサラダ 米粉のレモンケーキ	鶏肉 しらす干し わかめ 牛乳 まぐろ (油漬) 卵	スパゲッティ 油 ごま ご ま油 砂糖 小麦粉 バター 米粉	人参 しめじ 高菜漬 キャ ベツ きゅうり レモン 玉 ねぎ	761	15.2	28.9
8	火	ご飯	魚の黄金焼き 磯ひたし 味噌汁	牛乳 さば のり だし削り 節 味噌	米 マヨネーズ	生姜 キャベツ 小松菜 玉 ねぎ 大根 人参	757	16.0	29.6
9	水	ビスキュイパン	ビーンズシチュー スティック野菜	卵 牛乳 豚肉 ベーコン 脱脂粉乳 大豆	パンスパン バター 砂糖 小麦粉 ジャガイモ 油	人参 玉ねぎ パセリ マッ シュルーム 大根 きゅうり	795	14.4	36.0
10	木	キャロットライス	洋風卵焼き 豆と野菜のマリネ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム 大豆 ベーコン	米 大麦 バター 油 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュル ーム 枝豆 ごぼう きゅうり ピーマン パセリ	792	14.9	29.0
11	金	発芽玄米ご飯	小魚の磯辺揚げ じゃが芋の旨煮 味噌汁	牛乳 わかさぎ 青のり 豚 肉 竹輪 だし削り節 だし 煮干 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 ジャガイモ 糸こんにゃく ぶ 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん 大根 えのきたけ ねぎ 小 松菜	793	15.9	21.9
14	月	カレーライス	シーフード茹で野菜 八朔	豚肉 生クリーム 牛乳 い が 海老	米 大麦 油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 ト マト缶 りんご クリンビー ス レモン キャベツ きゅ うり 八朔	847	13.1	22.8
15	火	黒砂糖パン	マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 豆腐と青菜のスープ	牛乳 ベーコン 海老 生ク リーム チーズ 鶏肉 豆腐	黒砂糖パン 油 マカロニ バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム パ セリ キャベツ ブロッコ リー コーン缶 人参 ねぎ 生姜 小松菜	843	15.9	32.7
3年生卒業お祝い献立									
16	水	赤飯	鶏の照り焼き 煮ひたし すまし汁 苺	ささげ 牛乳 鶏肉 油揚げ だし削り節 豆腐	米 もち米 ごま 砂糖	小松菜 もやし 人参 大根 えのきたけ しめじ いちご	751	17.2	27.3
17	木	ご飯	いかのから揚げ野菜あんかけ かぶの浅漬け どさんこ汁	牛乳 いか だし削り節 豚 肉 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 ジャ ガイモ ごま油	人参 玉ねぎ 筍 もやし えのきたけ 椎茸 かぶ か ぶ (葉) 生姜 にんにく コーン缶 ねぎ	748	15.7	20.9
22	火	ご飯	四川豆腐 海藻入り茹で野菜 磯ポテト	牛乳 豚挽き肉 豆腐 海藻 サラダ 青のり	米 油 砂糖 片栗粉 ごま 油 ジャガイモ	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ゴーサイ (漬物) ね ぎ たら キャベツ きゅう り 玉ねぎ	868	15.4	26.6
23	水	五目うどん	ぼたもち じゃこ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 きな粉 ちりめんじゃこ	うどん もち米 米 砂糖 ごま 油	人参 大根 筍 ねぎ もや し	808	13.9	20.6
24	木	ご飯	ひよんりん鶏 うどとほうれん草のごま和え 豚汁 清見オレンジ	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 だし 削り節 豆腐 味噌	米 ごま油 片栗粉 油 ご ま 砂糖 こんにゃく ジャ ガイモ	ほうれん草 うど 人参 ご ぼう 大根 玉ねぎ さやい んげん 清見オレンジ	857	15.1	30.0

材料の都合等により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

	1食分 kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	805	15.7	27.1	394	130	3.1	3.9	300	0.44	0.61	37	3	5.7
1食当たり基準値※	830	13~20	20~	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5未満	7以上

※学校給食実施基準 (文部科学省) の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」の生徒 (12歳~14歳) の基準値を記載しております。