



3月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー	たんぱく質	脂質	
		主食	牛乳	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	kcal	g	g
1	水	フィッシュフライサンド		卵スープ フルーツゼリー	ホキ 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 わかめ 粉寒天	丸パン 小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 キャベツ 干し椎茸 ゆでたけのこ ホールコーン 長ねぎ みかん缶 りんご缶 もも缶	753	38.8	25.5
2	木	カレーライス		ハンバーグ フレンチサラダ オレンジ(予定)	豚肉 豚ひき肉 いか 牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉 片栗粉 油	人参 小松菜 ホールトマト にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ キャベツ ホールコーン オレンジ	819	31.7	28.6
3	金	ちらし寿司 ひな祭り		きびなごのから揚げ 菜花の辛子じょうゆ すまし汁 ひな祭りケーキ	油揚げ 卵 牛乳 きびなご わかめ	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 麩 油 バター	人参 小松菜 菜花 生姜 ごぼう かんぴょう れんこん ホールコーン 長ねぎ いちご	792	29.3	24.5
6	月	はちみつレモン トースト		魚のフリッター チップスサラダ コーンポタージュ	しいら 牛乳 生クリーム	食パン はちみつ 砂糖 小麦粉 さつまいも じゃがいも 米 油 バター	人参 小松菜 れんこん ごぼう キャベツ 玉ねぎ セロリ クリームコーン ホールコーン レモン汁	854	37.3	33.3
7	火	ごはん		さばのみそ煮 肉じゃが けんちん汁 オレンジ(予定)	さば 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 こんにやく じゃがいも 油	人参 小松菜 生姜 玉ねぎ ごぼう 大根 えのきたけ 長ねぎ オレンジ	780	34.7	24.9
8	水	もやしラーメン		ジャンボぎょうざ 野菜のナムル	豚肉 豚ひき肉 おから 牛乳	蒸し中華めん 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉 油 ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 長ねぎ もやし 白菜 えのきたけ 大根 ホールコーン	848	31.2	28.7
9	木	切り干しごはん 東京大空襲(10日)		焼きししゃも 白菜のおひたし すいとん ふかし芋	油揚げ かつお節 鶏肉 牛乳 ししゃも	米 麦 砂糖 白玉粉 小麦粉 さつまいも 油	人参 小松菜 かぼちゃ 切り干し大根 白菜 もやし ごぼう 大根 えのきたけ 長ねぎ	802	27.8	18.7
10	金	油麩丼 東日本大震災(11日)		ワカメと笹かまのピリ辛 せんべい汁 りんご(予定)	卵 笹かま 油揚げ 牛乳 わかめ	米 麦 油麩 砂糖 せんべい汁用せんべい 里芋 こんにやく ごま油 ごま	人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ 大根 白菜 えのきたけ 長ねぎ りんご	759	30.0	25.3
13	月	揚げパン (きな粉・砂糖)		包みわんたん 牛乳寒入りフルーツポンチ	きな粉 豚ひき肉 豆腐 牛乳 粉寒天	コッペパン 米粉パン 砂糖 ワンタンの皮 油 ごま油	人参 小松菜 しょうが 長ねぎ えのきたけ ゆでたけのこ 白菜 みかん缶 りんご缶 もも缶 みかん缶汁	860	30.6	25.8
14	火	ジャージャー麺		ガーリックポテト 中華酢あえ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳	蒸し中華めん 砂糖 片栗粉 じゃがいも 春雨 油 ごま油	人参 小松菜 ブロccoli にんにく 生姜 長ねぎ 干し椎茸 ゆでたけのこ もやし きゅうり キャベツ	760	31.8	25.5
15	水	赤飯 祝!!卒業		鶏の唐揚げ(山城焼き) 小松菜のごまじょうゆ 豚汁 チョコケーキ いちご(予定)	ささげ 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 卵 牛乳	米 麦 もち米 はちみつ 片栗粉 こんにやく じゃがいも 砂糖 チョコレート 上新粉 粉砂糖 油 ごま バター	人参 小松菜 のらぼう菜 にんにく 生姜 ごぼう 長ねぎ 大根 レーズン いちご	910	33.5	35.1
16	木	麦ごはん		魚のねぎ塩焼き こんにやくのおかか煮 みそ汁 りんご(予定)	さわら かつお節 生揚げ 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 こんにやく 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 大根葉 にんにく 生姜 長ねぎ ゆでたけのこ 大根 りんご	747	38.2	25.0
20	月	カレーパン		ミネストローネ フルーツヨーグルト	豚ひき肉 豚肉 牛乳 ヨーグルト	小麦粉 強力粉 砂糖 パン粉 じゃがいも マカロニ はちみつ 油	人参 ホールトマト ブロccoli にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ キャベツ みかん缶 りんご缶 もも缶	794	30.4	27.8
21	水	麦ごはん		ザーサイ豆腐 焼肉サラダ セサミポテト	豚ひき肉 豆腐 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 つきこんにやく じゃがいも 油 ごま油 バター ごま	人参 小松菜 チンゲン菜 さやいんげん 赤ピーマン にんにく 生姜 ザーサイ ゆでたけのこ 干し椎茸 玉ねぎ きゅうり もやし 白菜	835	35.9	33.2
22	木	トルコライス (中学生のお子様ランチ) 長崎県郷土料理		白いんげん豆入りスープ 手作りカステラ いちご(予定)	ウィンナー 豚肉 鶏肉 白いんげん豆 卵 牛乳	米 麦 スパゲッティ 小麦粉 パン粉 はちみつ じゃがいも 砂糖 強力粉 ざらめ 油 オリーブ油	人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ 白菜 いちご	787	31.5	22.3

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。(太字は、リクエストメニューです)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	V A	V B 1	V B 2	V C	食塩相当量	食物繊維
	k c a l	%	%	m g	m g	m g	m g	μ g	m g	m g	m g	g	g
今月平均摂取量	807	16.3	30	414	117	3.6	3.6	342	0.52	0.7	53	2.9	10
1食当たり基準量	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5	7

※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。