



# 3月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	主食	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			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			
1	金	ビーンズカレーライス	チップスサラダ びっくり目玉焼き	豚肉 大豆 ひよこ豆 牛乳 ピザチーズ 粉寒天 乳酸菌飲料	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 さつまいも 油	人参 小松菜 ホールトマト ブロッコリー にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ れんこん ごぼう キャベツ もも缶	849	27.4	26.2	
4	月	麦ごはん	ザーサイ豆腐 野菜のナムル ジャンボしゅうまい	豚ひき肉 豆腐 おから 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 シューマイの皮 油 ごま油	人参 小松菜 チンゲン菜 にんにく 生姜 ゴーサイ 干し椎茸 大根 ホールコーン 玉ねぎ	725	31.6	24.8	
5	火	ハニートースト ショートニングパン	チキンパルミジャーノ シュリンプサラダ クマラスープ (さつまいものスープ)	鶏肉 むきえび 牛乳 ピザチーズ 粉チーズ 生クリーム	食パン ショートニングパン 蜂蜜 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 さつまいも じゃがいも 油 オリーブ油 マーガリン バター	人参 小松菜 ホールトマト にんにく 玉ねぎ キャベツ ホールコーン セロリ	860	33.5	35.8	
6	水	ごはん	魚のねぎ塩焼き 肉じゃが みそ汁	さわら 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 こんにやく じゃがいも 油 ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ 大根	747	36.7	23.4	
7	木	キムチ炒飯	春巻き わかめスープ オレンジ (予定)	豚肉 豆腐 牛乳 わかめ	米 麦 春雨 砂糖 片栗粉 小麦粉 春巻きの皮 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 白菜キムチ えのきたけ 玉ねぎ もやし オレンジ	765	27.0	26.0	
8	金	切り干しごはん <small>東京大空襲 (10日)</small>	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 片栗粉 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	798	28.8	19.5	
11	月	ベーコンチーズ パン 黒砂糖パン	フィッシュ&チップス ポトフ	ベーコン ホキ 豚肉 牛乳 ヨーグルト ピザチーズ	強力粉 小麦粉 砂糖 黒砂糖パン じゃがいも 油 バター	人参 小松菜 セロリ 玉ねぎ キャベツ	845	39.7	34.6	
12	火	油麩丼 <small>東日本大震災 (11日)</small>	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 かやきせんべい 里芋 こんにやく ごま油 ごま	人参 小松菜 玉ねぎ しめじ キャベツ 大根 白菜 えのきたけ 長ねぎ りんご	738	29.4	24.4	
13	水	麦ご飯	さばのみそ煮 さんぴらレンコン むらくも汁 オレンジ (予定)	さば みそ 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 小松菜 生姜 れんこん ごぼう 長ねぎ オレンジ	767	36.2	27.4	
14	木	ジャージャー麺	セサミポテト 中華酢あえ	豚ひき肉 みそ 牛乳	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 じゃがいも 春雨 油 ごま油 バター ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 長ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり キャベツ	731	27.6	23.2	
15	金	赤飯 <small>祝!!卒業</small>	鶏の唐揚げ 小松菜のごまじょうゆあえ えのきすまし汁 キャロットマフィン いちご (予定)	ささげ 鶏肉 豆腐 牛乳 生クリーム	米 麦 もち米 蜂蜜 片栗粉 小麦粉 砂糖 油 バター ごま	人参 小松菜 のらぼう菜 菜花 にんにく 生姜 えのきたけ 長ねぎ 白菜 オレンジジュース いちご	900	31.3	30.4	
18	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 蜂蜜 油	人参 ホールトマト ブロッコリー にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ キャベツ みかん缶 もも缶 りんご缶	862	31.7	27.5	
21	木	鯛飯	油揚げの春巻き 茶碗蒸し 辛子あえ なめこのみそ汁	鯛 豚肉 油揚げ 卵 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 春雨 片栗粉 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 なら のらぼう菜 生姜 干し椎茸 長ねぎ もやし しめじ 白菜 玉ねぎ なめこ	740	40.3	26.9	
22	金	トルコライス (中学生の お子様ランチ) <small>長崎県郷土料理</small>	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 じゃがいも 砂糖 蜂蜜 強力粉 油 オリーブ油	人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ 白菜 いちご	754	31.1	20.0	

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。(太字は、3年生リクエスト選定メニューです)

	エネルギー 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	792	16.3	30	415	115	3.5	3.6	329	0.53	0.65	48	2.6	8.2
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。