

# 3月 予定献立表

墨田区立吾妻立花中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーたんぱく質脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	鶏五目ご飯 レバーの甘辛揚げ さつまい オレンジ(天草オレンジ)	○	鶏肉 油揚げ 豚レバー 麦みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	干しいたけ だけこの しめじ ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	米 上白糖 でんぷん 米粉 三温糖 はちみつ さごいも	油 ごま	792 kcal 31.1 g 24.3 g
3月	ひな祭りすし 変わり漬け 豆腐のすまし汁 紅白ゼリー(いちご入り)	○	鶏肉 かまぼこ 鶏卵 木綿豆腐	牛乳 粉寒天 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん こまつな さやいんげん	干しいたけ だけこの れんこん かんぴょう ねぎ キャベツ しょうが えのきだけ いちご	米 上白糖	油 ごま ごま油	720 kcal 27.6 g 20.8 g
4月	2色揚げパン(きなこ・ココア) ポトフ バジルドレッシングサラダ	○	ベーコン 豚肉 レンズまめ ウィンナー	牛乳 脱脂粉乳	にんじん こまつな	セロリ にんにく たまねぎ キャベツ エリンギ きゅうり レモン	ココアパン ミルクパン グラニュー糖 粉糖 じゃがいも 上白糖	油	770 kcal 26.6 g 36.6 g
5月	麦ごはん ハンバーグ じゃがいものフレンチサラダ レンズ豆のカレースープ プリン(卵乳大豆不使用)	○	豚ひき肉 牛ひき肉 豚肉 レンズまめ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	米 米粒麦 はちみつ 上白糖 米粉のパン粉 じゃがいも プリン(卵乳大豆不使用)	油	817 kcal 32.4 g 27.2 g
6月	～ 香川県の郷土料理 ～ しっぽくうどん もやしのごましょうゆかけ 草だんご(よもぎ)	○	鶏肉 油揚げ さつまい 絹ごし豆腐 きな粉	牛乳 かたくちいわし	にんじん こまつな よもぎ	ごぼう 干しいたけ だいこん ねぎ もやし きゅうり しょうが	うどん 白玉粉 上新粉 上白糖	油 ごま ごま油	752 kcal 32.2 g 23.2 g
9月	ごまごはん 鶏肉のからあげ 青菜とえのきだけのおひたし みそけんちん汁	○	鶏肉 糸削り 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 粉寒天	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく だいこん えのきだけ ごぼう だいこん ねぎ	米 米粒麦 米粉 でんぷん 上白糖 こんにゃく	油 ごま	852 kcal 37.2 g 32.5 g
10月	～ 岩手県の郷土料理 ～ かてめし ししゃものごまフライ ひっつみ汁 みかん(湘南ゴールド)	○	油揚げ 高野豆腐 鶏肉 さつまい揚げ みそ	牛乳 炊き込み昆布 ししゃも	にんじん こまつな さやいんげん	切干大根 しょうが つきこんやく 干しいたけ みかん	米 もち米 上白糖 つきこんやく でんぷん 米粉のパン粉 米粉 白玉粉	油 ごま 黒ごま	842 kcal 30.6 g 26.8 g
11月	～ 沖縄県の郷土料理 ～ 照り焼きツナトースト スコッチフロス サターアングギー	○	ツナ ベーコン 鶏卵 ひよこ豆 鶏卵	牛乳 ピザチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ ホールコーン セロリ にんにく かぶ	無塩食パン 上白糖 押麦 じゃがいも 小麦粉 黒砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	852 kcal 33.2 g 42.4 g
12月	麦ごはん お好み焼き風卵焼き のりチョレギサラダ ワンタンスープ	○	豚ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 削り節 鶏肉 みそ	牛乳 煮干し粉 あおのり もみりの 耐熱系寒天	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ もやし ねぎ	米 米粒麦 上白糖 ワンタンの皮	油 ごま ごま油	777 kcal 34.0 g 27.6 g
13月	チキンライス 野菜スープ 2色蒸しケーキ(ココア・まっちゃん)	○	鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐 豆乳	牛乳	にんじん ビーマン こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ ホールコーン	米 米粒麦 じゃがいも 米粉 はちみつ 上白糖 粉糖	バター 油	855 kcal 26.2 g 25.5 g
16月	赤飯 ぶりの照焼き 千草あえ 田舎汁 オレンジつぶゼリー	○	ささげ 鶏卵 木綿豆腐 みそ	牛乳 ぶり	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし たまねぎ だいこん ねぎ オレンジジュース みかん缶	米 もち米 上白糖 でんぷん じゃがいも	黒ごま ごま油 ごま油	866 kcal 40.4 g 30.1 g
17月	米粉カレーライス じゃがいものハニーサラダ 学校給食用SOY/ハニラ(卵不使用) ジョア(ストロベリー)	○	豚レバーチップ 牛肉	牛乳 生クリーム 粉寒天 ジョア	にんじん ホールトマト さやいんげん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ きゅうり キャベツ	米 米粒麦 米粉 じゃがいも 上白糖 チャツネ(マスコ) はちみつ 上白糖 アイスクリーム(卵不使用)	油 バター	830 kcal 27.0 g 26.0 g
18月	あしたばパン スコップコロッケ(チーズ) ミネストローネ りんご(サンふじ)	○	牛ひき肉 白いんげんペースト ウィンナー ベーコン 豚肉 レンズまめ	牛乳 粉チーズ ピザチーズ	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリ りんご	あしたばパン じゃがいも 米粉のパン粉	油	833 kcal 41.1 g 28.7 g
19月	卒業式								
23月	わかめごはん いかのかりん揚げ ごま和え 鶏ごぼう汁	○	いか 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 炊き込みわかめ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 でんぷん 上白糖 こんにゃく	ごま 油 ゴマペースト	807 kcal 36.1 g 26.7 g
24月	麦ごはん さばのねぎソースかけ 磯香あえ かきたま汁 アップルゼリー	○	さば 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵 きな粉	牛乳 きざみのり カットわかめ 粉寒天	にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし えのきだけ りんごジュース りんご缶	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 黒砂糖	油	792 kcal 36.0 g 24.6 g

※2日(月)11日(水)は、3年生給食なしです。3年生は、17日(火)で給食終了です。  
 ※24日(火)で今年度の給食終了です。  
 ※都合により献立内容や使用する食材を変更することがあります。