3月献立表

中野区立第七中学校　全14回

日	曜日	献立名 主食	牛乳	副食	食品名 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 %	脂質 %	食育メモ
1	金	ちらし寿司 ひなまつり献立		鰆の西京焼き 菜の花のからし醤油かけ すまし汁 桃ゼリー	油揚げ 卵 のり 牛乳 鰆 味噌 だし削り節 豆腐 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 菜花 小松菜 ねぎ	807	19.3	27.8	ひなまつり
4	月	ご飯		いかのバター焼き 小魚と大豆のカリカリ揚げ 磯びたし 味噌汁	牛乳 いか 大豆 田作り のり だし削り節 油揚げ 味噌	米 バター 片栗粉 油 砂糖 ごま	生姜 キャベツ 小松菜 大根 玉ねぎ えのきたけ にら	732	19.6	24.6	今月のお米
5	火	チーズパン		洋風卵焼き バジルポテト ヌードルスープ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム	チーズパン 油 じゃがいも ヌードル	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく キャベツ 生姜	735	18.8	35.8	パン
6	水	炒飯		鶏肉の胡麻だれかけ もやしの中華サラダ わかめスープ	なると 卵 牛乳 鶏肉 味噌 だし削り節 豆腐 わかめ	米 大麦 油 ごま油 砂糖 ごま	ねぎ 生姜 もやし きゅうり 人参	766	17.5	34.2	炒飯
7	木	ご飯		肉豆腐 かぼちゃの含め煮 かぶときゅうりの浅漬け	牛乳 豚肉 豆腐	米 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 小松菜 かぼちゃ かぶ きゅうり かぶ(葉)	743	17.4	24.2	肉豆腐
8	金	麦ご飯 ふりかけ		ししゃものサクサク揚げ コーンサラダ 味噌汁	かつお節 のり 牛乳 ししゃも だし煮干 油揚げ 味噌	米 大麦 砂糖 ごま 小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも	コーン缶 キャベツ きゅうり 人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	767	14.2	29.0	ふりかけ
11	月	キーマカレー ３年生 セレクト１位	セレクト	じゃこ入りサラダ サイダーポンチ 牛乳 コーヒー牛乳 オレンジジュース	大豆 ひき肉 ちりめんじゃこ	米 麦 バター 油 サイダー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム水煮 ピーマン ホールトマト缶 キャベツ にんじん きゅうり みかん缶 パイナップル缶 桃缶	806	14.0	22.9	セレクト給食
12	火	味噌ラーメン ３年生 セレクト２位		大根サラダ たこ焼きくん	豚挽き肉 味噌 牛乳 たこ 桜海老 卵 青のり かつお節	中華めん 油 ごま油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	にんにく 生姜 人参 筍 玉ねぎ きくらげ ねぎ もやし コーン缶 大根 きゅうり キャベツ	704	15.9	34.0	たこ焼き
13	水	揚げパン ３年生 セレクト３位		ポトフ カラフルサラダ みかん	ベーコン 豚もも肉 揚げボール	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ かぶ葉 ブロッコリー きゅうり パプリカ みかん	826	14.4	32.9	みかん
14	木	ゆかり®ご飯		魚の菜種蒸し わかめと野菜の和え物 吉野汁	牛乳 鮭 卵 わかめ だし削り節 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 マヨネーズ 砂糖 片栗粉	しそ しめじ パセリ キャベツ きゅうり 人参 筍 ねぎ 小松菜	740	18.4	31.1	鮭
15	金	五目うどん		桜蒸しパン 水菜とツナの和え物	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 卵 生クリーム まぐろ	うどん 小麦粉 バター 砂糖 油	人参 大根 筍 ねぎ 桜の花塩漬 水菜 きゅうり	808	15.0	32.0	春分の日
18	月	赤飯 ３年生 卒業お祝い献立		鶏の唐揚げ きんぴら お祝い汁 苺	ささげ 牛乳 鶏肉 だし削り節 はんぺん 豆腐	米 もち米 ごま 片栗粉 油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 ごぼう 人参 蓮根 筍 椎茸 ねぎ さやえんどう いちご	767	15.2	26.8	赤飯
21	木	ご飯		鯖の照り焼き もやしのごま酢和え 根菜汁	牛乳 さば 油揚げ だし削り節 豆腐	米 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく	もやし 人参 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	769	17.4	29.7	鯖
22	金	ご飯		和風ハンバーグおろしソースがけ 茹で野菜 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 卵 おから だし削り節 油揚げ わかめ 味噌	米 バター 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ きゅうり ねぎ	727	16.4	30.1	給食最終日

献立は食材等の都合により、変更する場合がございます。ご了承ください。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	764	17	30	387	116	3	3.6	275	0.42	0.63	41	2.9	8

4月第1週献立〈予定〉

日	曜日	献立名 主食	牛乳	副食	食品名 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 %	脂質 %	食育メモ
10	水	桜トースト		じゃが芋のオランダ煮 コーンサラダ オレンジゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ アガー	食パン マーガリン ジャム 砂糖 油 じゃがいも	桜の花塩漬 人参 玉ねぎ いんげん コーン缶 キャベツ きゅうり みかん	713	11.8	29.2	
11	木	炒飯		鶏肉のスタミナ焼き きゅうりの華風炒め 春雨スープ	なると 卵 牛乳 鶏肉	米 大麦 油 砂糖 ごま油 はるさめ	ねぎ にんにく きゅうり 人参 きくらげ もやし 小松菜	771	15.8	29.2	
12	金	押し麦ご飯		いかの変わりソースかけ 茎わかめのきんぴら 味噌汁	牛乳 いか わかめ 豚肉 だし煮干 豆腐 味噌	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく ごま	玉ねぎ ごぼう 人参 キャベツ 小松菜	745	13.0	23.7	