



3月献立表



2021年

港区立青山中学校

日	牛乳	献立	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1月	○	★わかめごはん ★ジャンボ揚げ餃子 もやしと小松菜のごま和え 酸辣湯	牛乳 わかめごはんの素 豚肉 豆腐 鶏卵	精白米 押麦 餃子の皮 ごま油 でん粉 油 ごま 三温糖	キャベツ 長ねぎ にら にんにく しょうが 人参 小松菜 みつば もやし きくらげ たけのこ	796 kcal 31.9 g
2火	○	エッグトースト ポークビーンズ 野菜ソテー	牛乳 鶏卵 いんげん豆 豚肉 チーズ ウィナー 野菜ソテー	食パン マヨネーズ 油 じゃが芋 三温糖	玉ねぎ パセリ にんにく セロリ 人参 しょうが キャベツ ホールコーン	811 kcal 33.8 g
3水	○	★穴子ちらし寿司 菜の花入りすまし汁 さくら餅	牛乳 油揚げ 鶏卵 あなご 小豆	精白米 上白糖 油 ひ 道明寺粉	かんぴょう 人参 干しいたけ さやいんげん しょうが えのき 菜の花 ビーツ 桜の塩漬	804 kcal 25.4 g
4木	○	★味噌ラーメン 大根と胡瓜の即席漬け あべかわおさつ	牛乳 豚肉 煮干し みそ 昆布 きな粉	中華麺 油 ごま油 さつまいも 上白糖	長ねぎ にんにく しょうが 人参 玉ねぎ もやし にら ホールコーン 大根 きゅうり	826 kcal 27.3 g
5金	○	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜のゆかりがけ 豆腐の味噌汁	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 みそ 油揚げ	精白米 油	玉ねぎ しょうが 小松菜 白菜 人参 ゆず 葉ねぎ	798 kcal 34.1 g
8月	○	★キムチチャーハン 春雨の中華ごまサラダ 大根スープ くだもの(りんご)	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐	精白米 油 春雨 ごま油 上白糖 ごま でん粉	キムチ にんにく 人参 長ねぎ にら きゅうり もやし キャベツ しょうが 大根 きくらげ りんご	814 kcal 29.9 g
9火	○	焼き鳥ご飯 スティックやさい 玉ねぎときのこの味噌汁	牛乳 鶏肉 のり みそ 油揚げ	精白米 油 三温糖 マヨネーズ	人参 ごぼう しょうが 長ねぎ きゅうり 大根 玉ねぎ えのき しめじ 小松菜	812 kcal 28.5 g
10水	○	ミートソースパゲティ ブロッコリーのガーリック風味サラダ オニオンスープ	牛乳 豚肉 豆腐 チーズ ベーコン	マカロニスパゲティ オリーブ油 薄力粉 上白糖 油	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマトジュース パセリ キャベツ ブロッコリー	832 kcal 30.6 g
11木	○	麦ごはん 和風ハンバーグ じゃこと大根のサラダ 呉汁	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 みそ じゃこ わかめ 大豆 油揚げ	精白米 押麦 ごま パン粉 ごま油 三温糖 でん粉 油 上白糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ しょうが 大根 きゅうり ごぼう 長ねぎ	879 kcal 39.3 g
12金	○	麻婆豆腐丼 チンゲン菜としめじのスープ 角切りりんごゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 八丁みそ 鶏肉 生揚げ 寒天	精白米 油 ごま油 三温糖 でん粉 上白糖	長ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ にんにく しょうが しめじ チンゲン菜 りんごジュース りんご	795 kcal 29.9 g
15月	○	★ごまだれうどん わかさぎ揚げ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 八丁みそ チーズ なると うずら卵 わかさぎ	うどん ごま油 油 ごま 三温糖 でん粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン	897 kcal 34.2 g
16火	○	★ココア揚げパン 和風ポテトサラダ ハンガリアシチュー	牛乳 豚肉 チーズ 大豆	油 コッペパン 上白糖 じゃが芋 ごま油 ごま バター 薄力粉	人参 きゅうり 玉ねぎ しょうが グリンピース	846 kcal 28.7 g
17水	○	★カレーライス 野菜スープ 卒業デザート	牛乳 豚肉 ヨーグルト 鶏肉 生クリーム 寒天 チーズ	精白米 油 はちみつ じゃが芋 バター 薄力粉 コーンフレーク 上白糖	しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 大根 いちご いちごビュレ レモン果汁	896 kcal 26.5 g
18木	ショア	お赤飯 おたのみフライ れんこんとキャベツのゆかり和え 沢煮椀	ショア ささげ えび 鶏卵 豚肉	もち米 精白米 ごま 油 薄力粉 パン粉 オリーブ油 上白糖	れんこん キャベツ ゆかり粉 大根 人参 ごぼう えのき みつば	855 kcal 33.9 g
22月	○	フレンチトースト 白菜と肉団子のクリーム煮 グリーンサラダ	牛乳 鶏卵 生クリーム 豚肉	食パン 上白糖 バター 粉糖 油 じゃが芋 薄力粉 パン粉	人参 玉ねぎ しめじ 白菜 コーン パセリ セロリ 長ねぎ しょうが アスパラガス キャベツ きゅうり	855 kcal 31.9 g
23火	○	ご飯 イカのチリソース ピーマンソテー 中華スープ	牛乳 いか 豚肉	精白米 油 でん粉 薄力粉 上白糖 ピーファン	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ 人参 干しいたけ 玉ねぎ もやし ピーマン 大根	801 kcal 27.4 g
24水	○	ひじきご飯 魚の塩焼き ほうれん草と白菜のごま和え 豚汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 ひじき さけ みそ 生揚げ 豚肉	精白米 油 上白糖 ごま こんにゃく 里芋	人参 さやいんげん ブロッコリー ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜	817 kcal 46.0 g
25木	○	たらこスパゲティ イタリアンスープ カントリーサラダ コーヒーパンナコッタ	牛乳 たらこ のり ベーコン 鶏肉 チーズ 鶏卵 寒天 牛乳 生クリーム	マカロニスパゲティ 油 バター パン粉 三温糖 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 えのき ピーマン レモン果汁 セロリ しょうが ホールコーン 小松菜 きゅうり キャベツ 大根	789 kcal 30.6 g

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準値 エネルギー830kcal たんぱく質25.0~40.0g

★印はリクエストアンケートにて上位だったメニューです

3月分 1日あたりの平均値 エネルギー829kcal たんぱく質31.7g



◎学校行事や食材発注の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。