

3月の献立表

品川区立東海中学校

日曜日	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	たんぱく質
1月	キムチチャーハン★トックスープ パリパリひじき★オレンジ 牛乳	牛乳 ダイスチーズ 豚肉 牛肉 油揚げ ひじき	米 春巻きの皮 米粒麦 サラダ油 小麦粉 ごまごま油 トック油 三温糖	白菜キムチ オレンジ にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ ピーマン 赤ピーマン たけのこ 干しいたけ にんにく	772	25.8
2火	ごはん 中華コーンスープ さばの香味焼き 拌三糸 牛乳	牛乳 卵 鶏肉 さば	米 米粒麦 ごま油 ごま 三温糖 でんぶ	ねぎ もやし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ 小松菜 クリームコーン ホールコーン	756	32.3
3水	五目寿司 すまし汁 鮭のスタミナ揚げ 苺 牛乳	牛乳 卵 鮭 油揚げ みそ 凍り豆腐 焼き竹輪 生わかめ 刻みのり	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 ごま 三温糖 油 サラダ油	小松菜 にんじん 苺 たけのこ ねぎ さやいんげん かんぴょう 干しいたけ しょうが にんにく	822	33.0
4木	ガーリックトースト★ビーフシチュー ほうれん草ソテー 牛乳	牛乳 牛肉 ベーコン	ソフトフランスパン 小麦粉 バター じゃがいも サラダ油 マーガリン 赤ザラメ	たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー にんじん ホールコーン パセリ にんにく	748	24.3
5金	磯ごはん みそ汁 五目豆 ししゃもの香味揚げ 牛乳	牛乳 生揚げ 大豆 赤みそ 豚肉 みそ ししゃも わかめ ちりめんじゃこ さつま揚げ 刻み昆布 あおのり	米 米粒麦 小麦粉 里芋 油 三温糖 サラダ油	大根 小松菜 にんじん れんこん ごぼう たまねぎ こんにゃく しょうが	748	34.2
8月	ごはん 酸辣湯 揚げぎょうざ★牛乳羹 牛乳	牛乳 卵 豚ひき肉 粉寒天 生わかめ	米 ぎょうざの皮 米粒麦 ごま油 上白糖 油	キャベツ チンゲンサイ ねぎ みかん えのきだけ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく	814	26.5
9火	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ★もやしの甘酢 ヨーグルト★牛乳	牛乳 ヨーグルト 油揚げ 鶏肉 焼き竹輪 あおのり 昆布	冷凍うどん 小麦粉 ごまごま油 油 三温糖	もやし 大根 ほうれん草 にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ	763	30.3
10水	ごはん みそわんたんスープ 魚の照り焼き しらすあえ 牛乳	牛乳 豚肉 赤みそ 金目鯛 しらす干し 豚ひき肉	米 ワンタンの皮 米粒麦 ごま 三温糖 サラダ油 でんぶ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし にらしめじ 小松菜 ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	749	31.4
11木	ぶどうパン 洋風卵スープ 二種フライ 青菜のソテー 牛乳	牛乳 卵 いか 豚肉 ベーコン あじ ツナ	ブドウパン パン粉 小麦粉 油 サラダ油 でんぶ	小松菜 キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン セロリ しめじ にんにく	770	38.2
12金	ガパオライス★フォースープ フルーツ白玉★牛乳	牛乳 鶏ひき肉 鶏肉 大豆 生わかめ	米 米粉めん 米粒麦 上白糖 白玉もち 三温糖 サラダ油	りんご みかん 黄桃 たまねぎ もやし 小松菜 ピーマン さやいんげん ねぎ 赤ピーマン パジル しょうが	793	28.7
15月	クリームチーズトースト コーンシチュー 洋風サラダ 清見オレンジ 牛乳	牛乳 クリームチーズ 鶏肉 生クリーム ハム	食パン 小麦粉 じゃがいも マーメレード サラダ油 はちみつ 三温糖	清見オレンジ たまねぎ にんじん クリームコーン 小松菜 キャベツ ホールコーン きゅうり レモン パセリ	770	25.9
16火	ジャージャー麺★豆腐とわかめのスープ スイートポテト★牛乳	牛乳 生クリーム 卵 豆腐 鶏ひき肉 大豆 八丁みそ 赤みそ わかめ	蒸し中華麺 バター 上白糖 三温糖 でんぶ サラダ油 さつまいも	もやし にんじん ねぎ きゅうり たけのこ ほうれん草 干しいたけ しょうが にんにく	793	31.2
17水	たいめし さつま汁 おび天 からしあえ 牛乳	牛乳 豆腐 生揚げ 鶏肉 みそ 油揚げ 赤みそ とびうお 真鯛	米 米粒麦 さつまいも 油 赤ザラメ 黒砂糖 三温糖	もやし にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく しめじ 小松菜 さやいんげん しょうが	798	37.8
18木	チキンカレー★茹で野菜ごまドレッシング カルピス羹 牛乳	牛乳 粉チーズ 鶏肉 粉寒天	米 米粒麦 小麦粉 ねりごま ごまごま油 上白糖 三温糖 じゃがいも サラダ油	りんご たまねぎ もやし にんじん 小松菜 しょうが にんにく	826	24.0
22月	ごはん 肉じゃが 干草焼き きゅうりとわかめのごま酢 牛乳	牛乳 卵 鶏ひき肉 豚肉 生わかめ	米 米粒麦 ごま じゃがいも 三温糖 サラダ油	たまねぎ きゅうり にんじん 糸こんにゃく ねぎ 干しいたけ	800	29.8
23火	家常豆腐丼 ならたまスープ きなこいも 牛乳	牛乳 卵 生揚げ 鶏ひき肉 大豆 きな粉	米 米粒麦 ごま油 三温糖 でんぶ 油 さつまいも サラダ油	たまねぎ にんじん ならしょうが チンゲンサイ たけのこ にんにく 干しいたけ	864	30.4
24水	赤飯 吉野汁 さわらの西京焼き ほうれん草のアーモンド和え 牛乳	牛乳 豆腐 西京みそ さわら ささげ	米 黒ごま アーモンド もち米 里芋 でんぶ 三温糖	ほうれん草 もやし 大根 しめじ ごぼう にんじん ねぎ	769	33.1

献立は行事や食材の都合により、変更する場合があります。
リクエスト給食のアンケートで○が多かったメニューに★マークをつけています。

単位 エネルギー:kcal, たんぱく質:g

リクエスト給食アンケート結果!

<p>9-1 ★主食</p> <p>1位 チキンドリア</p> <p>2位 カレーライス</p> <p>2位 揚げパン</p> <p>2位 照り焼きチキンバーガー</p> <p>★主菜</p> <p>1位 揚げ餃子</p> <p>2位 魚のあんかけ</p> <p>2位 エッグハッシュポテト</p> <p>3位 コロッケ</p> <p>★デザート</p> <p>1位 チーズケーキ</p> <p>2位 さつまいもごま団子</p> <p>3位 大学芋</p> <p>3位 スイートポテト</p>	<p>9-2 ★主食</p> <p>1位 揚げパン</p> <p>2位 ガパオライス</p> <p>3位 ジャージャー麺</p> <p>★主菜</p> <p>1位 揚げ餃子</p> <p>2位 いかのしょうが焼き</p> <p>3位 魚の照り焼き</p> <p>★デザート</p> <p>1位 スイートポテト</p> <p>2位 チーズケーキ</p> <p>3位 ヨーグルト</p>	<p>9-3 ★主食</p> <p>1位 カレーライス</p> <p>2位 揚げパン</p> <p>3位 ガーリックフランス</p> <p>3位 照り焼きチキンバーガー</p> <p>★主菜</p> <p>1位 揚げ餃子</p> <p>2位 ちくわの磯部揚げ</p> <p>3位 エッグハッシュポテト</p> <p>★デザート</p> <p>1位 ゼリー</p> <p>2位 フルーツ白玉</p> <p>3位 スイートポテト</p>	<p>9-4 ★主食</p> <p>1位 ジャージャー麺</p> <p>2位 みそラーメン</p> <p>2位 キムチチャーハン</p> <p>2位 揚げパン</p> <p>3位 豚丼</p> <p>★主菜</p> <p>1位 揚げ餃子</p> <p>2位 ちくわの磯部揚げ</p> <p>3位 いかの変わり揚げ</p> <p>★デザート</p> <p>1位 スイートポテト</p> <p>2位 チーズケーキ</p> <p>3位 さつまいもごま団子</p>
---	--	---	---