

3月 献立表

高井戸中学校

平成 29 年

日	曜日	献立名	食品の色別			栄養価
			赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	
1	水	スパゲティミートソース ハッシュドポテト ごぼうサラダ	豚挽き肉 大豆 プロセスチーズ 牛乳	スパゲティじゃがいも でんぷん さとう サラダ油 炒め油 揚げ油 白すりごま	にんじん ホールトマト(缶) トマトピューレ にんにくしょうが セロリー たまねぎマッシュルーム(缶) ごぼう きゅうり キャベツ	エネルギー 813 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.6 g
2	木	麦ごはん 揚げさわらの五目あんかけ 大根としめじのみそ汁 野菜のわさび和え	さわら さば節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 でんぷん さとう じゃがいも 揚げ油 炒め油	いんげん だいこんの葉 こまつ な にんじん しょうが たけのこ(缶) だいこん たまねぎ しめじ もやし キャベツ	エネルギー 758 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.3 g
3	金	ちらしずし ちくわとかぼちゃの天ぷら 沢煮椀 くだもの	高野豆腐 たまご むきえび ちくわ さば節 豚もも肉 出し昆布 牛乳 あおのり	米 米粒麦 強化米 さとう でんぷん 小麦粉 炒め油 白炒りごま 揚げ油	にんじん さやえんどう かぼちゃ こまつな れんこん かんぴょう ごぼう たけのこ(缶) だいこん ながねぎ くだもの	エネルギー 829 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.7 g
6	月	チキンときのこのクリームライス じゃがいもとベーコンのスープ ほうれん草のサラダ	とりもも肉 とり骨 あさり(レトルト) ベーコン 豚骨 調理用牛乳 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 じゃがいも さとう バター 炒め油 サラダ油	にんじん ピーマン ほうれん草 たまねぎ マッシュルーム(缶) しめじ エリンギ(生) ホールコーン(缶) キャベツ	エネルギー 821 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.5 g
7	火	みそラーメン ポテトサラダの春巻き くだもの	豚骨 とり骨 赤みそ 豚肩肉 牛乳 プロセスチーズ	蒸し中華めん でんぷん 春巻きの皮 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 ごま油 炒め油 白炒りごま マヨネーズ 揚げ油	にんじん ニラ しょうが にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ もやし 木茸 ホールコーン(缶) くだもの	エネルギー 890 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 4.4 g
8	水	麦ごはん とびうおのメンチカツ もやしのみそ汁 キャベツの風味漬	豚挽き肉 とびうお(ミンチ) おから たまご とうふ 白みそ 赤みそ 牛乳 煮干し	米 米粒麦 強化米 小麦粉 パン粉(乾) 小麦粉 揚げ油 白炒りごま	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ もやし しょうが	エネルギー 778 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.7 g
9	木	青椒肉絲丼 中華スープ 乳ない豆腐	豚肩肉 豚肉 とうふ とり骨 牛乳 粉寒天 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぷん さとう はるさめ 炒め油 ごま油	ピーマン にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ たけのこ(缶) ながねぎ 木茸 パイン(缶) ミカン(缶) もも (缶)	エネルギー 850 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3 g
10	金	油麩丼 けんちん汁 切干とキャベツのゴマ酢あえ	ささかまぼこ さば節 たまご とうふ 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 強化米 油麩 さとう こんにやく じゃがいも 炒め油 白炒りごま	にんじん さやいんげん こまつ な たまねぎ しめじ ごぼう だい こん えのきたけ ながねぎ	エネルギー 766 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 4.1 g
13	月	《お弁当給食》 赤飯 めかじきの東煮 金平ごぼう 野沢菜炒め ゆでブロッコリー ミニトマト	ささげ めかじき 牛乳	米 もち米 米粒麦 強化米 小麦粉 でんぷん さとう つきこんにやく 黒炒りごま 揚げ油 炒め油	にんじん 野沢菜漬け ブロッコ リー ミニトマト しょうが ごぼう	エネルギー 830 Kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.5 g
14	火	麻婆ライス たまごスープ くだもの	豆腐 豚挽き肉 赤みそ とり骨 さば節 たまご 牛乳 生わかめ	米 米粒麦 強化米 さとう でんぷん 炒め油 ごま油	にんじん ピーマン こまつな にんにく しょうが ながねぎ くだもの	エネルギー 791 Kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 23 g 食塩相当量 3.2 g
15	水	麦ごはん 鮭の照り焼き 肉じゃが 菜花のからし醤油あえ	生鮭 豚肉 かつお節 牛乳	米 米粒麦 強化米 じゃがいも つきこんにやく さとう マヨネーズ 炒め油	にんじん さやいんげん こまつ な たまねぎ もやし	エネルギー 755 Kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.4 g
16	木	キムチチャーハン 揚げぎょうざ わかめスープ くだもの	豚肩肉 豚挽き肉 とり肉 とうふ とり骨 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 焼き麩 でんぷん ジャンボキョウサの皮 小麦粉 炒め油 白炒りごま ごま油 揚げ油	にんじん ピーマン ニラ こまつな キムチ(白菜) にんに く しょうが キャベツ ながねぎ たけのこ(缶) くだもの	エネルギー 824 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.7 g
21	火	ちゃんこうどん ぼたもち もやしの梅じょうゆあえ くだもの	さば節 とり肉 油揚げ あずき 出 し昆布 牛乳	うどん 米 もち米 米粒麦 さとう	にんじん こまつな さやいんげ ん 切干大根 もやし はくさい な がねぎ 梅干し くだもの	エネルギー 741 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 3.5 g
22	水	パエリア スパニッシュオムレツ 野菜のスープ煮	とり肉 いか むきえび あさり水煮(レトルト) ベーコン たまご 豚肩肉 とり骨 牛乳 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぷん じゃがいも バター 炒め油	にんじん ピーマン トマト さやいんげん にんにく たまね ぎ マッシュルーム(缶) グリンピース (冷)	エネルギー 772 Kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.9 g
23	木	麦ごはん ミックスフライ じゃが芋のみそ汁 五色煮	あじ豚肩肉 白みそ 赤みそ 焼ちくわ さば節 牛乳 煮干し 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 小麦粉 パン粉(乾) じゃがいも こんにやく さとう 揚げ油 炒め油	こまつな にんじん さやいんげ ん たまねぎ ながねぎ ごぼう たけのこ(缶)	エネルギー 873 Kcal たんぱく質 34 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.9 g

◎都合により食材および献立の一部を変更することがあります。
◎今年度の給食費の引き落としは終了いたしました。