

# [ 3月予定献立表 ]

2021年 3月

荻窪中学校献立

日	主食	牛乳	おかず	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1月	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	ごぼうの柳川焼き 飛鳥汁 大根の香り漬	豚もも肉、★さば節(ダシ)、★たまご、とり肉(コマ)、油揚げ、国産みそ	米、押し麦、強化米、さとう、じゃがいも	炒め油	にんじん、さやいんげん、こまつな	ごぼう、ながねぎ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、ゆず	758 kcal 30.4 g 21.7 g 2.9 g	
2火	コーンピラフ	○	魚のフライ ポトフ	豚骨(スープ)、★もうか、さめ、豚肉(コマ)、ウイオナーセージ	牛乳	米、米粒麦、強化米、小麦粉、パン粉(乾)、じゃがいも	バター、揚げ油	にんじん、こまつな	ホールコーン(缶)、たまねぎ、スライスジャム(缶)、セロリー、キャベツ	849 kcal 38.0 g 24.0 g 2.3 g
3水	ちらしずし 【ひな祭り】	○	こづゆ ストロベリーアイス	高野豆腐、★あなご、★たまご、むきえび、★さば節(ダシ)、干ホタテ貝柱、とり肉(コマ)	出し昆布、粉寒天、ストロベリーアイス、牛乳	炒め油、白炒りごま	にんじん、こまつな	れんこん、かんぴょう、乾しいたけ、きゅうり、はくさい、木茸	763 kcal 28.0 g 18.8 g 2.4 g	
4木	かつおくん わかめちゃんごはん	○	にぎすの唐揚げ いそ煮 野菜のごまあえ	★かつお(角切)、大豆、とり肉(コマ)、★さつま揚げ、油揚げ	たきこみわかめ、★にぎす(本)、干ひじき、牛乳	米、米粒麦、強化米、でんぶ、米粉、さとう、小麦粉、こんにゃく	炒め油、白炒りごま、白すりごま	にんじん、こまつな	しょうが、ごぼう、たけのこ(缶)、もやし、キャベツ、切干大根	783 kcal 29.7 g 25.4 g 2.5 g
5金	スパゲティミートソース	○	こんにゃくサラダ 米粉のきなこケーキ	豚挽き肉、きな粉、豆乳(豆乳)	ビザ用チーズ、牛乳	スパゲティ、こんにゃく、さとう、米粉	サラダ油、白炒りごま、ごま油	にんじん、ホールトマト(缶)	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、スライスジャム(缶)、もやし、きゅうり	899 kcal 29.8 g 30.2 g 3.3 g
8月	菜の花ごはん	○	アジのごまフライ みそ汁(白菜・油揚げ糸寒天のレモン酢	★たまご、★あじ、油揚げ、国産みそ	出し昆布、たきこみわかめ、★煮干し(だし)、糸寒天、牛乳	米、米粒麦、強化米、小麦粉、パン粉(乾)、さとう	黒炒りごま、揚げ油	こまつな、なばな、にんじん	しょうが、はくさい、ながねぎ、しめじ、ホールコーン(缶)、キャベツ、きゅうり、レモン	806 kcal 34.9 g 25.8 g 3.3 g
9火	麦ごはん	○	ホキとコーンの揚げ煮 かきたま汁 かぶとコマツナの梅醤油あえ	★ホキ(角切り)、★さば節(ダシ)、とり肉(コマ)、とうふ、★たまご	乾燥わかめ、牛乳	米、押し麦、強化米、でんぶ、じゃがいも、さとう	揚げ油	にんじん、ピーマン、こまつな、かぶの葉	ながねぎ、しょうが、にんにく、ホールコーン(缶)、かぶ、梅干し、たまねぎ	787 kcal 33.1 g 19.9 g 3.1 g
10水	フレンチトースト	○	ホークビーンス 茹野菜のドレッシングソース ボンカン	★たまご、白いんげん豆、赤いんげん豆、大豆、豚肩肉、豚骨(スープ)	調理用牛乳、生クリーム、牛乳	胚芽食パン、食、さとう、小麦粉、じゃがいも	バター、炒め油、サラダ油	にんじん、ブロッコリー	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、グリーンピース(冷)、キャベツ、もやし、ボンカン	812 kcal 33.4 g 26.9 g 2.9 g
11木	油麴丼	○	豆腐とわかめのすまし汁 切干とキャベツのゴマ酢あえ	★ささかまぼこ、★さば節(ダシ)、★たまご、とうふ、とり肉(コマ)	乾燥わかめ、出し昆布、牛乳	米、押し麦、強化米、油麴、さとう、でんぶ	白炒りごま、ごま油	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	たまねぎ、しめじ、ながねぎ、切干大根、キャベツ、きゅうり	763 kcal 31.8 g 23.1 g 3.4 g
12金	焼きカレー	○	えのき入り野菜スープ リンゴ	とり肉(コマ)、大豆、とり肉(スープ)、豚肉(コマ)	ビザ用チーズ、牛乳	米、米粒麦、強化米、じゃがいも、小麦粉	バター、炒め油、サラダ油	にんじん、ホールトマト(缶)、こまつな	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、たけのこ(缶)、キャベツ、えのきたけ、りんご	815 kcal 25.7 g 25.4 g 2.8 g
15月	麻婆ライス	○	白菜スープ ホワイトボンチ	押豆腐、豚挽き肉、赤色辛みそ、とり肉(スープ)、ベーコン	粉寒天、乳酸菌飲料、牛乳	米、押し麦、強化米、さとう、でんぶ	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、乾しいたけ、ながねぎ、たまねぎ、はくさい、木茸、セロリー、パインアップル(缶)、もも(缶)	776 kcal 27.1 g 20.0 g 3.3 g
16火	麦ごはん	○	お楽しみコロケ もやしのみそ汁 野沢菜とキャベツの炒め物	豚挽き肉、★うずら卵(レトルト)個、とうふ、国産みそ	★煮干し(だし)、乾燥わかめ、牛乳	米、押し麦、強化米、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉(乾)	揚げ油、ごま油	にんじん、こまつな、野沢菜漬	たまねぎ、にんにく、ホールコーン(缶)、もやし、ながねぎ、キャベツ	861 kcal 28.0 g 27.7 g 3.3 g
17水	イカフライサンド	○	クラムチャウダー 清見オレンジ	いか、あさり水煮(レトルト)、ベーコン(せん切り)、とり肉(スープ)	調理用牛乳、牛乳	コッパパン、粉、小麦粉、パン粉(乾)、じゃがいも	揚げ油、バター、サラダ油	にんじん	キャベツ、たまねぎ、スライスジャム(缶)、清見オレンジ	770 kcal 32.1 g 29.1 g 3.5 g
18木	赤飯 【多様化給食】 【卒業祝献立】	○	とり肉のから揚げ 鮭の塩焼き 小松菜とキャベツの炒め物 かぶと胡瓜の漬物 いちご 抹茶ゼリー	あずき、とりもも肉、★甘塩ざけ、ゼラチン	粉寒天、調理用牛乳、生クリーム、牛乳	米、もち米、米粒麦、強化米、でんぶ、小麦粉、さとう	黒炒りごま、揚げ油、ごま油	にんじん、こまつな、かぶの葉	にんにく、しょうが、キャベツ、かぶ、きゅうり、いちご	832 kcal 35.2 g 28.6 g 2.3 g
22月	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	ますのあげほの焼き じゃが芋のそぼろ煮 もやしと菜花の辛子醤油	★マス、豚挽き肉	牛乳	米、押し麦、強化米、じゃがいも、こんにゃく、さとう	マヨネーズ、炒め油	にんじん、さやいんげん、なばな、こまつな	たまねぎ、もやし	808 kcal 35.9 g 23.8 g 2.2 g
23火	ちゃんこうどん 【お彼岸】	○	ぼたもち(小豆、黄粉) いそ和え	★さば節(ダシ)、とり肉(コマ)、油揚げ、★かまぼこ、あずき、きな粉	出し昆布、もみのり、牛乳	冷凍うどん、米、もち米、米粒麦、さとう	炒め油、サラダ油	にんじん、こまつな	切干大根、乾しいたけ、もやし、はくさい、ながねぎ、キャベツ、ホールコーン(缶)	770 kcal 29.3 g 15.9 g 3.3 g
24水	チキンクリームライス	○	サウピカンサラダ リンゴ	とり肉(コマ)、とり肉(スープ)、あさり水煮(レトルト)	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、サラダ油、ごま油	にんじん、ピーマン、こまつな	たまねぎ、しめじ、ホールコーン(缶)、キャベツ、りんご	847 kcal 25.0 g 29.2 g 2.3 g

\* 献立は都合により、変更することがあります。

月間平均栄養価

エネルギー806kcal/たんぱく質31.0g/脂質24.4g/塩分2.9g