

3月 予定献立表

令和6年度
北区立田端中学校

日	献立名	牛乳	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 (kcal) たんぱく質 (g)
3月★	ちらし寿司 小魚の磯辺揚げ すまし汁 ミルクゼリーいちごソースがけ	○	油揚げ、鶏肉、卵	刻みのり、 飲用牛乳、 ごま油、 あおのり、粉寒天、 調理用牛乳	米、上白糖、 小麦粉、生油、 いちごジャム	大豆油	人参、 いんげん、 なばな	干し椎茸、たけのこ、ごぼう、 れんこん、大根、生しいたけ	800 29.6
4火	ごはん 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト 大根の味噌汁	○	豚ひき肉、 絞豆腐、卵、 ベーコン、 油揚げ	飲用牛乳、 カットわかめ	米、パン粉、 上白糖、 じゃがいも	大豆油、 バター	パセリ、人参、 葉ねぎ	玉葱、にんにく、大根	790 28.8
5水	かき揚げうどん 荳わかめのきんぴら デコボン	○	豚肉、いか、 えび、油揚げ	飲用牛乳、 くさわかめ、 じゃこ	冷凍うどん、 上白糖、さつまいも、 小麦粉、 糸こんにゃく	大豆油、 ごま油、 白いりごま	人参、 ごまっせ 、 いんげん	玉葱、ねぎ、干し椎茸、 生しいたけ、デコボン	800 29.8
6木	ビスキュイパン ハンガリアンシチュー コールスローサラダ	○	卵、きな粉、 豚肉、 ベーコン、 ひよこめ	飲用牛乳、 粉チーズ	丸パン、上白糖、 小麦粉、 じゃがいも	バター、 大豆油	人参、 トマト缶、 ピーマン	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、 かぶ、キャベツ、ホールコーン、 きゅうり	841 30.1
7金	ホイコーロー丼 かみなり汁 芋ようかん	○	豚肉、鶏肉、 木綿豆腐	飲用牛乳、 粉寒天	米、上白糖、 でんぷん、 さつまいも	大豆油、 ごま油	人参、ピーマン、 赤ピーマン、 ごまっせ	にんにく、しょうが、キャベツ、 玉葱、ねぎ、ぶなしめじ	807 28.4
10月	いわしのひつまぶし けんちゃん汁 千草焼き	○	鶏ひき肉、 いわし、卵、 木綿豆腐	刻みのり、 飲用牛乳	米、でんぷん、 三温糖、上白糖、 こんにゃく、 さといも	大豆油、 白いりごま	人参、 ごまっせ	しょうが、大根、干し椎茸、 ねぎ、たけのこ	869 36.8
11火	チリビーンズドッグ マカロニのクリーム煮 りんご	○	豚ひき肉、 いんげんまめ、 鶏肉、ベーコン	ピザチーズ、 飲用牛乳、 調理用牛乳、 生クリーム	コッペパン、 小麦粉、 マカロニ	大豆油、 バター	人参、パセリ	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、 セロリ、グリーンピース、りんご	886 36.3
12水	ゆかりごはん 塩肉じゃが フルーツ白玉	○	豚肉、生揚げ、 大豆（乾）	飲用牛乳	米、じゃがいも、 糸こんにゃく、 上白糖、白玉粉	大豆油	人参、いんげん	玉葱、干し椎茸、もも缶、 パイン缶、みかん缶、りんご缶	859 28.3
13木★	キムチチャーハン パリパリサラダ わかめスープ	○	豚肉、 木綿豆腐	飲用牛乳、 カットわかめ	米、上白糖、 ワンタンの皮	大豆油、 ごま油、 白いりごま	人参、ピーマン	にんにく、しょうが、もやし、 白菜キムチ、キャベツ、玉葱、 きゅうり、ねぎ	746 24.9
14金★	味噌ラーメン きゅうりの中華風漬け 乳ない豆腐	○	豚ひき肉	飲用牛乳、 粉寒天、 調理用牛乳	蒸し中華めん、 上白糖	大豆油、 ごま油	人参、にら	にんにく、しょうが、もやし、 たけのこ、ねぎ、ホールコーン、 キャベツ、きゅうり、パイン缶、 もも缶、みかん缶	746 27.2
17月	チキンカレーライス 海藻サラダ 野菜チップス	○	鶏肉	飲用牛乳、 海藻ミックス	米、小麦粉、 三温糖、上白糖、 じゃがいも、 さつまいも	バター、 大豆油、 ごま油、 白いりごま	人参	にんにく、しょうが、玉葱、 キャベツ、きゅうり、もやし	885 25.0
18火★	赤飯 鶏の唐揚げ 小松菜のごま和え すまし汁 PTAデザート	○	ささげ（乾）、 鶏肉、 なると	飲用牛乳 アイスクリーム	米、もち米、上白糖、 でんぷん、小麦粉	黒いりごま、 大豆油、 白すりごま	ごまっせ 、 人参、 糸みつば	しょうが、にんにく、もやし、 大根、生しいたけ、ねぎ	862 32.3
19水	卒業式								
20木	春分の日								
21金	黒砂糖パン 白身魚のマヨネーズ焼き カントリーサラダ クマラスープ	○	助宗たら	飲用牛乳、 調理用牛乳、 粉チーズ、 生クリーム	黒砂糖パン、パン粉 （乾燥）、三温糖、 小麦粉、さつまいも	マヨネーズ、 大豆油、 バター	パセリ	玉葱、きゅうり、キャベツ、 大根、レモン汁、セロリ	823 34.8
24月	ビビンバ丼 スンドゥブチゲ いちご	○	豚ひき肉、鶏肉、 木綿豆腐、卵	飲用牛乳、 カットわかめ	米、押麦、三温糖、 でんぷん、上白糖	大豆油、 ごま油、 白いりごま	人参、 ほうれんそう、 ごまっせ	にんにく、しょうが、ぜんまい、 だいずもやし、たけのこ、ねぎ、 もやし、白菜キムチ、いちご	799 33.1

- ・食材購入の都合により、献立の内容を変更する場合がございますので、ご了承ください。
- ・太字の食材は、東京都産を使用します。
- ・★ 3日は、ひな祭り献立です。
- ・★13日は、3ー1 卒業お祝いランチルーム給食です。
- ・★14日は、3ー2 卒業お祝いランチルーム給食です。
- ・★18日は、卒業、進学をお祝いした献立です。PTAからデザートが提供されます。