3月献立表

中野区立北中野中学校

日	曜	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 %	脂質 %
1	金	ちらし寿司	牛乳	油揚げ　卵　のり	米　砂糖　油	椎茸　人参　筍　さやえんどう	807	19.3	27.8
		鱈の西京焼き		鱈　味噌	砂糖				
		菜の花のからし醤油かけ				菜花　小松菜			
		すまし汁		だし削り節　豆腐　わかめ		人参　ねぎ			
		梅ゼリー		アガー	砂糖　ジュース				
4	月	ご飯	牛乳		米		732	19.6	24.6
		いかのバター焼き		いか	バター	生姜			
		小魚と大豆のカリカリ揚げ		大豆　田作り	でん粉　油　砂糖　白ごま				
		磯びたし		のり		キャベツ　小松菜			
		味噌汁		だし削り節　油揚げ　味噌		大根　玉ねぎ　えのきたけ　にら			
5	火	ぶどうパン	牛乳		ぶどうパン		722	13.0	31.3
		洋風卵焼き		鶏肉　卵　生クリーム	油	玉ねぎ　人参　マッシュルーム			
		バジルポテト			じゃがいも				
		ヌードルスープ		鶏肉	油　ヌードル	にんにく　人参　玉ねぎ　キャベツ　生姜			
6	水	炒飯	牛乳	なると　卵　オイスターソース	米　大麦　油	ねぎ	766	17.5	34.2
		鶏肉の胡麻だれかけ		鶏肉　味噌	油　ごま油　砂糖　白ごま	生姜　ねぎ			
		もやしの中華サラダ			ごま油　砂糖	もやし　きゅうり　人参			
		わかめスープ		だし削り節　豆腐　わかめ		人参　ねぎ			
7	木	ご飯	牛乳		米		743	17.4	24.2
		肉豆腐		豚肉　豆腐	油　こんにゃく　砂糖　でん粉	生姜　にんにく　人参　玉ねぎ　しめじ　白菜　小松菜			
		かぼちゃの含め煮			砂糖	かぼちゃ			
		かぶときゅうりの浅漬け				かぶ　きゅうり　かぶ（葉）　生姜			
8	金	麦ご飯・ふりかけ	牛乳	かつお節　のり	米　大麦　砂糖　白ごま		767	14.2	29.0
		ししゃものサクサク揚げ		ししゃも	小麦粉　でん粉　油				
		コーンサラダ			砂糖　油	コーン缶　キャベツ　きゅうり　人参			
		味噌汁		だし煮干　油揚げ　味噌	じゃがいも	人参　大根　ごぼう　ねぎ　小松菜			
11	月	二色サンド	牛乳	チーズ	食パン　ジャム　黒砂糖パン		766	15.4	36.2
		ホワイトシチュー		豚肉　牛乳　生クリーム	油　じゃがいも　バター　小麦粉	玉ねぎ　人参　マッシュルーム　パセリ			
		カラフルサラダ			砂糖　油	ブロッコリー　きゅうり　ピーマン			
		デコポン				デコポン			
12	火	赤しそご飯	牛乳		米　大麦	しそ	740	18.4	31.1
		魚の菜種蒸し		鮭　卵	油　マヨネーズ	しめじ　パセリ			
		わかめと野菜の和え物		わかめ	砂糖	キャベツ　きゅうり			
		吉野汁		だし削り節　鶏肉　豆腐	でん粉	人参　筍　ねぎ　小松菜			
13	水	味噌ラーメン	牛乳	豚挽き肉　なると　味噌	中華めん　油　ごま油	にんにく　生姜　人参　筍　玉ねぎ　きくらげ　ねぎ　もやし　コーン缶	703	16.1	33.7
		大根サラダ			ごま油　砂糖　油	大根　人参　きゅうり			
		たこ焼きくん		たこ　卵　青のり　かつお節	じゃがいも　でん粉　油	キャベツ			
14	木	ご飯	牛乳		米		769	17.4	29.7
		鯖の照り焼き		さば	砂糖				
		もやしのごま酢和え		油揚げ	ごま　砂糖	もやし　人参			
		根菜汁		だし削り節　豆腐	ごま油　こんにゃく	ごぼう　人参　大根　しめじ　ねぎ			
15	金	赤飯	牛乳	ささげ	米　もち米　黒ごま		765	15.2	26.8
		鶏の唐揚げ		鶏肉	でん粉　油	にんにく　生姜			
		きんぴら			ごま油　砂糖	ごぼう　人参　蓮根			
		お祝い汁		だし削り節　かまぼこ　豆腐		筍　椎茸　ねぎ　さやえんどう			
		苺				いちご			
18	月	五目うどん	牛乳	だし削り節　鶏肉　油揚げ　蒸しかまぼこ	うどん	人参　大根　筍　ねぎ	808	15.0	32.0
		桜蒸しパン		牛乳　卵　生クリーム	小麦粉　バター　砂糖	桜の花塩漬			
		水菜とツナの和え物		まぐろ油漬	油　砂糖	水菜　きゅうり			
21	木	ご飯	牛乳		米		727	16.4	30.1
		和風ハンバーグおろしソースがけ		豚挽き肉　鶏肉　卵　おから　牛乳	バター　でん粉	玉ねぎ　人参　大根			
		茹で野菜			油　砂糖	キャベツ　きゅうり　人参			
		味噌汁		だし削り節　油揚げ　わかめ　味噌		ねぎ			
22	金	大豆入りハヤシライス	牛乳	大豆　豚肉	米　大麦　油　じゃがいも　バター　小麦粉　砂糖	にんにく　玉ねぎ　人参　セロリ　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ　しめじ　グリンピース（冷凍）	831	14.1	26.8
		じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖　油	キャベツ　人参　きゅうり			
		清見オレンジ				清見オレンジ			

３月

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB_1 mg	ビタミンB_2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均栄養量	760	16.3	29.8	387	116	3.0	3.6	276	0.42	0.63	41	2.9	8.0

※学校行事・仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。