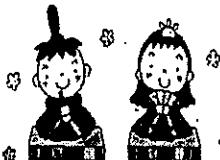
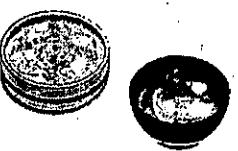


# 〔令和4年度 3月 献立表〕



『3月の給食目標 1年間の食生活を振り返ろう！！』



港区立御成門中学校

日	献立	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	その他	エネルギー たんぱく質
1 水	ワカメご飯 サバとシシャモの塩焼き 小松菜の煮浸し ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳、ワカメごはんの素、サバ シシャモ、油揚げ、味噌	精白米、白煎りごま、三温糖 じゃが芋	人参、もやし、小松菜、玉葱 長葱	塩、だし削り節、醤油	792 kcal 39.5 g
2 木	ひなまつりメニュー ちらしずし ジャガ芋のそぼろ煮 菜の花のすまし汁 三色ゼリー	○	牛乳、鶏卵、刻みのり、鶏肉 粉寒天、カルビス	精白米、三温糖、サラダ油 じゃが芋、あられ麩、上白糖	人参、干椎茸、かんぴょう れんこん、サヤエンドウ 菜の花、イチゴジャム	塩、酒、だし昆布、みりん 醤油、酢、だし削り節、抹茶	784 kcal 26.2 g
3 金	白飯 シュウマイ 炒合菜（チャーホウサイ） 豆腐の中華スープ	○	牛乳、豚肉、豆腐	精白米、シュウマイの皮 でん粉、ごま油、サラダ油 綠豆春雨、白煎りごま	人参、玉葱、生姜、にんにく もやし、キャベツ、にら 干椎茸、長葱	塩、こしょう、酒、鶏がら 醤油	839 kcal 33.9 g
6 月	チキンライス ポテトのフレンチサラダ バナナルンピア	○	牛乳、鶏肉	精白米、バター、サラダ油 じゃが芋、春巻きの皮、粉糖	玉葱、人参、マッシュルーム ホールコーン、きゅうり バナナ	塩、パブリカ、白ワイン こしょう、トマトビューレ ケチャップ、酢	851 kcal 23.1 g
7 火	親子丼 モヤシの磯和え 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳、鶏肉、鶏卵、刻みのり 油揚げ、味噌	精白米、三温糖	玉葱、みつば、小松菜、人参 もやし、大根、長葱	塩、だし削り節、みりん 醤油、酒	821 kcal 36.6 g
8 水	チョコチップパン サケのホワイトグラタン 白菜ベーコンスープ デコポン（柑橘系果物）	○	牛乳、サケ、大豆、調理用牛乳 ミックスステーズ、ベーコン	チョコチップパン、サラダ油 バター、薄力粉	人参、玉葱、しめじ、生姜、白菜 バセリ、デコポン	塩、こしょう、白ワイン 鶏がら、ペイリーフ粉	786 kcal 39.2 g
9 木	白飯 豚肉の生姜焼き キャベツの中華ゴマサラダ 豆腐とナメコの味噌汁	○	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	精白米、三温糖、でん粉 サラダ油、ごま油、白練りごま	にんにく、生姜、キャベツ 人参、きゅうり、なめこ、長葱	塩、醤油、酒、みりん、酢 こしょう、だし削り節	785 kcal 32.5 g
10 金	3年生リクエストメニュー キムチチャーハン パリパリサラダ 春雨の中華スープ	○	牛乳、豚肉、鶏卵	精白米、サラダ油、三温糖 ワンタン皮、ごま油、綠豆春雨 白煎りごま	人参、長葱、キムチ（白菜） ピーマン、キャベツ、きゅうり 生姜、筍水煮、青梗菜	塩、酒、醤油、こしょう、酢 ラー油、鶏がら	805 kcal 27.0 g
13 月	2年生リクエストメニュー 揚げパン（プレーン） ミートボールのクリームシチュー キャベツサラダ せとか（柑橘系果物）	○	牛乳、鶏肉、鶏卵、調理用牛乳 揚げパン（プレーン） ミートボールのクリームシチュー キャベツサラダ せとか（柑橘系果物）	コッペパン、サラダ油、上白糖 グラニュー糖、生パン粉 薄力粉	玉葱、人参、白菜、生姜、バセリ キャベツ、きゅうり、せとか	塩、こしょう、ナツメグ 鶏がら、白ワイン、酢 ペイリーフ粉	803 kcal 29.2 g
14 火	今月の郷土料理（和歌山） 鰯飯 肉豆腐 具沢山味噌汁 白桃ゼリー	○	牛乳、サバ、豚肉、豆腐、味噌 粉寒天	精白米、サラダ油、こんにゃく 三温糖、上白糖	生姜、ごぼう、生椎茸、小葱 人参、玉葱、キャベツ、しめじ えのき、長葱、桃ジュース	塩、酒、みりん、醤油 だし削り節	836 kcal 37.6 g
15 水	ジャージャー麺 モヤシと小松菜のナムル ニラ玉スープ	○	牛乳、豚肉、大豆、味噌、鶏卵	中華麺、上白糖、でん粉、ごま油 白煎りごま	にんにく、生姜、人参、筍水煮 長葱、小松菜、もやし、干椎茸 にら	塩、こしょう、鶏がら 豆板醤、甜麵醤、酒、醤油 オイスターソース、ラー油	750 kcal 34.8 g
16 木	卒業お祝いメニュー 赤飯 すまし汁 カジキの唐揚げ葱ソース キャベツの和風サラダ 紅白ゼリー	○	牛乳、カジキ、なると、わかめ 粉寒天、調理用牛乳	精白米、もち米、さきげ、上白糖 黒煎りごま、サラダ油、でん粉 三温糖、ごま油、白すりごま	生姜、長葱、にんにく、人参 キャベツ、きゅうり、いちご	塩、醤油、酒、酢、こしょう だし昆布、だし削り節	823 kcal 34.5 g
20 月	三色丼 大根ときゅうりのゆかり漬け 豆腐とエノキの味噌汁	○	牛乳、鶏卵、鶏肉、豆腐、味噌	精白米、サラダ油、三温糖 でん粉、ごま油	生姜、もやし、小松菜、きゅうり 大根、人参、えのき、長葱	塩、酢、酒、醤油、ゆかり粉 だし削り節	752 kcal 31.3 g
22 水	白飯 吉野汁 タラの味噌マヨネーズ焼き 白菜と油揚げのカリカリサラダ	○	牛乳、タラ、味噌、油揚げ、豆腐	精白米、マヨネーズ、サラダ油 三温糖、白煎りごま、でん粉 里芋	白菜、きゅうり、人参、生姜 大根、長葱	塩、こしょう、白ワイン 洋芋子、酢、醤油、だし昆布 だし削り節	786 kcal 33.2 g
23 木	ポークカレー コールスローサラダ イチゴ	○	牛乳、豚肉	精白米、サラダ油、じゃが芋 薄力粉	にんにく、生姜、人参、玉葱 キャベツ、きゅうり ホールコーン、いちご	塩、こしょう、白ワイン、豚骨 ペイリーフ粉、ケチャップ ウスターソース、オールスパイス クミン、ガラムマサラ、酢	842 kcal 25.1 g

※献立は食材の都合により変更することがあります、ご了承ください。