



3月 給食献立表



府中緑ヶ丘中学校

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	赤(主に体の組織を作る食品)	黄(主にエネルギーになる食品)	緑(主に体の調子を整える食品)	エネルギー(kcal) 塩分(g)
3月	○	○	○	○	炊き込み散らし寿司	あなご、錦糸卵	米、もち米、砂糖	れんこん、にんじん、干し椎茸、菜の花	725 3.0
					牛乳	牛乳			
					豆腐のすまし汁	鶏肉、豆腐	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、水菜		
					三色和え	ちくわ	にんじん、コーン、キャベツ		
4月	火	○	○	○	カツカレー	豚肉、ベーコン	米、天ぷら粉、パン粉、油、じゃがいも、はちみつ	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト缶	998 3.8
					牛乳	牛乳			
					ABCサラダ	ハム	ABCマカロニ、油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	
					卒業お祝いクレープ		クレープ		
5月	水	○	○	○	2色揚げパン	きな粉	パン、砂糖、油		742 2.8
					牛乳	牛乳			
					コンソメスープ	ベーコン、白いんげん豆	油	玉ねぎ、にんじん、セロリ、コーン、パセリ	
					ごぼうサラダ	ツナ	マヨネーズ(卵なし)、砂糖	ごぼう、にんじん、きゅうり	
6月	木	○	○	×	ご飯		米		806 2.2
					牛乳	牛乳			
					吉野煮	鶏肉、生揚げ	じゃがいも、油、砂糖、でん粉	にんじん、こんにゃく、しめじ、ほうれん草	
					キャベツの甘酢和え	しらす干し、かまぼこ	白ごま、砂糖	キャベツ、にんじん	
7月	金	×	×	×	卒業式のため給食なし				
10月	○	○	○	×	わかめうどん 1食用うどん	わかめ、鶏肉	うどん	玉ねぎ、にんじん、ねぎ	766 3.7
					牛乳	牛乳			
					もやしの酢の物	さつま揚げ	砂糖	もやし、きゅうり、にんじん	
					レモンアンダギー	卵	小麦粉、レモンマーマレード、砂糖、油	レモン	
11月	火	○	○	×	親子丼	鶏肉、卵	米、砂糖、でん粉	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ	799 2.9
					牛乳	牛乳			
					れんこんのシャキシャキサラダ	ちくわ	油、砂糖	れんこん、キャベツ、小松菜	
12月	水	○	○	×	黒糖パン		パン(黒砂糖)		802 2.4
					牛乳	牛乳			
					チリコンカン	豚肉、金時豆	油	玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶	
13月	木	○	○	×	海鮮中華おこわ	豚肉、えび	米、もち米、油、ごま油	干し椎茸、にんじん、たけのこ、枝豆	736 3.5
					牛乳	牛乳			
					もやしのスープ	鶏肉		もやし、玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ	
					大根のナムル	かまぼこ、しらす干し	白ごま、砂糖、ごま油	大根、にんじん、小松菜、にんにく	
14月	金	○	○	×	ご飯		米		993 2.9
					牛乳	牛乳			
					さばの竜田揚げ	さば	でん粉、小麦粉、油	生姜、にんにく	
					わけぎのめた	ちくわ、白みそ	マヨネーズ(卵なし)、砂糖	わけぎ、白菜、こんにゃく	
17月	月	○	○	×	炒り豆腐	豆腐、鶏肉、卵	油、砂糖	玉ねぎ、干し椎茸、にんじん、さやいんげん	788 3.7
					コッペパン		パン		
					牛乳	牛乳			
					焼きそば	豚肉、さつま揚げ、青のり	中華麺、ごま油	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ	
18月	火	○	○	×	フルーツポンチ		砂糖	みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、バナナ、レモン果汁	743 2.6
					ご飯		米		
					牛乳	牛乳			
					さわらの照り焼き	さわら	砂糖、でん粉		
19月	水	○	○	×	水菜のおひたし	かつお節	砂糖	水菜、にんじん、もやし	718 3.0
					沢煮椀	豚肉		ごぼう、大根、にんじん、えのきたけ、ねぎ	
					セルフがんすサンド	白身魚のすり身、おから	パン、小麦粉、砂糖、油、パン粉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ	
					(食パン・がんす・ゆでキャベツ・1食用ソース)				
21月	金	○	○	×	牛乳	牛乳			769 3.6
					春雨スープ	ベーコン	春雨、油	にんじん、玉ねぎ、チンゲンサイ	
					ご飯		米		
					さつま汁	鶏肉、みそ	さつまいも	にんじん、玉ねぎ、白菜、水菜	
24月	月	○	○	×	ごぼうのうま煮	豚肉	白ごま、油、砂糖	ごぼう、にんじん、こんにゃく	777 3.3
					わかめのきんぴら	わかめ、しらす干し、のり	ごま油		
					コッペパン		パン		
					牛乳	牛乳			
24月	月	○	○	×	スパゲティナポリタン	ベーコン	スパゲティ、油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、にんにく	777 3.3
					ツナサラダ	ツナ	油、砂糖	キャベツ、コーン、にんじん、レモン果汁	

* ()は、基準パンに添加されている材料です。
* 献立は物資などの都合で変わることがあります。