



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)			
2	月	○	○	○	ご飯	牛乳	米		841			
					牛乳							
					豚カツ 1食用とんかつソース					豚肉	天ぷら粉、パン粉、油	もやし、小松菜、にんじん 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ
					もやしのナムル					かまぼこ	白ごま、砂糖、ごま油	
					かきたま汁					卵、ちくわ	でん粉	
中学2年生が考えた ありがとう給食												
2.5												
3	火	○	○	○	炊き込み散らし寿司	鶏肉、えび、錦糸卵	米、もち米、砂糖	れんこん、にんじん、干し椎茸、絹さやえんどう	759 3.1			
					牛乳	牛乳						
					豆腐の赤だし	豆腐、赤みそ、みそ	ふ	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば				
					桜もち	桜もち						
4	水	○	○	○	2色揚げパン(ココアパン・きな粉パン)	きな粉	パン、砂糖、油	玉ねぎ、にんじん、セロリ、コーン、パセリ ごぼう、にんじん、きゅうり	735 2.7			
					牛乳	牛乳						
					コンソメスープ	ベーコン、白いんげん豆	油					
					ごぼうサラダ	ハム	マヨネーズ(卵なし)、砂糖					
					お祝いクレープ		クレープ					
中学3年生が選んだ おすすめ給食(3-3-3-6)												
中学3年生が選んだ おすすめ給食(3-4)												
5	木	○	○	×	ご飯	牛乳	米		812 2.7			
					牛乳							
					生揚げの中華煮					豚肉、生揚げ	ごま油、砂糖、でん粉	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、干し椎茸
					パンサンスー					ハム、錦糸卵	春雨、白ごま、砂糖、ごま油	きゅうり、キャベツ
6	金	×	×	×	卒業式のため給食なし							
9	月	○	○	×	しょうゆラーメン 1食用中華麺	豚肉	中華麺、油	にんにく、生姜、にんじん、もやし、玉ねぎ、ねぎ	731 3.5			
					牛乳	牛乳						
					キャベツの中華サラダ	かまぼこ	白ごま、ごま油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、生姜				
					マーラーカオ	卵、牛乳	小麦粉、砂糖、油					
10	火	○	○	×	ご飯	牛乳	米		673 3.4			
					牛乳							
					ちゃんこ鍋風					鶏肉、豚肉、豆腐、油揚げ、赤みそ		にんじん、ごぼう、大根、玉ねぎ、白菜、にら
					おかか和え					さつま揚げ、かつお節	砂糖	キャベツ、小松菜、にんじん
					たくあんのごま炒め						ごま油、白ごま	たくあん
11	水	○	○	×	リッチパン	(卵)	パン(マーガリン)	玉ねぎ、パジル きゅうり、にんじん、キャベツ 玉ねぎ、セロリ、しめじ、にんじん	708 2.9			
					牛乳	牛乳						
					さけのマヨネーズ焼き	さけ	マヨネーズ(卵なし)、パン粉					
					グリーンサラダ		油、砂糖					
					ひよこ豆のカレースープ	ひよこ豆、ベーコン	じゃがいも、油					
12	木	○	○	×	ピピンバ	豚肉	米、砂糖、ごま油、白ごま	にんにく、もやし、小松菜、にんじん	687 2.4			
					牛乳	牛乳						
					ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮、油	玉ねぎ、にんじん、白菜、ねぎ				
13	金	○	○	×	ご飯	牛乳	米		787 2.2			
					牛乳							
					とり天					鶏肉	砂糖、ごま油、天ぷら粉、油	生姜
					塩昆布和え					塩昆布	白ごま	キャベツ
					五目汁					豚肉、油揚げ	油	干し椎茸、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、ねぎ
16	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	644 4.1			
					牛乳	牛乳						
					もずくの天ぷら	もずく、ひじき、しらす干し、卵	長いも、天ぷら粉、油	にんじん、玉ねぎ、コーン				
					わけぎのぬた	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	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	694 2.7			
					牛乳	牛乳						
					チンゲンサイとさつま揚げの和え物	さつま揚げ	砂糖	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん				
18	水	○	○	×	黒糖パン		パン(黒砂糖)	玉ねぎ、にんじん、コーン、さやいんげん きゅうり、キャベツ、赤・黄ピーマン、玉ねぎ オレンジ	685 2.3			
					牛乳	牛乳						
					コーンシチュー	白いんげん豆、鶏肉、白いんげん豆 ペースト、牛乳、チーズ	じゃがいも、油、米粉、バター					
					イタリアンサラダ	ハム	油、砂糖					
					オレンジ							
19	木	○	○	×	ご飯	牛乳	米		722 2.2			
					牛乳							
					いわしのカリカリフライ					いわし	でん粉、玄米粉、パン粉、油	
					白菜のおひたし					かつお節	砂糖	白菜、にんじん
					豆腐のすまし汁					豚肉、もずく、豆腐		玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ
23	月	○	○	×	すき焼きうどん	豚肉、焼き豆腐	うどん、油、砂糖	こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、白菜、白ねぎ	699 2.9			
					牛乳	牛乳						
					大根じゃこサラダ	しらす干し、ツナ	白ごま、マヨネーズ(卵なし)、砂糖	大根、小松菜、にんじん				
					レモンアンダギー	卵	小麦粉、レモンマラード、砂糖、油	レモン				
24	火	○	○	×	チキンライス	鶏肉	米、もち米、油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	702 2.6			
					牛乳	牛乳						
					ジュリアンスープ	ベーコン	油	玉ねぎ、キャベツ、セロリ、にんじん、パセリ				
					フライドポテト		じゃがいも、油					

* ()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。