



# 令和3年度3月分中学校給食献立表



日曜日	献立名	主な材料名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
		おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑		
1 火	キャロットライスホワイトソースかけ 牛乳 じゃが芋のにんにくサラダ デコポン	米 たたね油 バター 小麦粉 じゃが芋 上白糖	牛乳 鶏肉 えび	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム水煮 パセリ キャベツ きゅうり にんにく デコポン	810 kcal 24.6 g 28.2 g	
2 水	ご飯 牛乳 ひじきハンバーグ カリカリ揚げの和え物 みそ汁	米 たたね油 パン粉 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 干しひじき 油揚げ 生揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	玉ねぎ 人参 生姜 小松菜 キャベツ 白菜 長ねぎ	802 kcal 37.8 g 27.5 g	
3 木	【桃の節句】 五目ちらし寿司 牛乳 あじフライ 切干大根のカミカミ磯和え すまし汁	米 上白糖 小麦粉 パン粉 たたね油	牛乳 鶏肉 油揚げ あじ 鶏卵 のり 絹豆腐	かんぴょう 人参 れんこん 絹さや 切干大根 長ねぎ 大豆もやし 小松菜 えのき茸 ほうれん草	792 kcal 41.4 g 23.7 g	<b>3日 桃の節句</b> 3月3日は桃の節句です。かつてお祝い事に提供されていた「なれ寿司」が、だんだん「ばら寿司」へと変化していき、彩りの良い「ちらし寿司」が好まれるようになりました。給食では、「五目ちらし寿司」を提供します。
4 金	しょうゆラーメン 牛乳 揚げ豆サラダ 白玉ポンチ	中華麺 たたね油 ごま油 片栗粉 上白糖 白玉粉	牛乳 豚肉 ひよこ豆	生姜 人参 もやし なら 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり 黄桃缶詰 パイン缶詰 みかん缶詰	814 kcal 31.1 g 17.9 g	
7 月	マーボーじゃが丼 牛乳 中華サラダ 清見オレンジ	米 たたね油 上白糖 じゃが芋 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 長ねぎ なら 高菜漬け もやし キャベツ たけのこ水煮 チンゲン菜 人参 干し椎茸 清見オレンジ	814 kcal 27.2 g 27.2 g	
8 火	ポークカレーライス 牛乳 野菜サラダ いちご	米 たたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ もやし 小松菜 いちご	811 kcal 25.8 g 25.4 g	
9 水	ご飯 牛乳 鯖のねぎみそ焼き 芋きんぴら のっぺい汁	米 上白糖 ごま油 じゃが芋 たたね油 里芋 片栗粉	牛乳 鯖 白みそ 豚肉 鶏肉 絹豆腐	にんにく 長ねぎ つきこん れんこん 人参 ごぼう 大根 小松菜	866 kcal 41.5 g 29.7 g	
10 木	黒砂糖パン コーヒー牛乳 ポークシチュー ビーンズサラダ	パン たたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 ごま油	コーヒー牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 コーン グリーンピース ほうれん草	795 kcal 28.5 g 28.0 g	
11 金	【防災給食】 α化米のわかめご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き じゃが芋とツナのごまだれ和え 豚汁	α化米 上白糖 ごま油 じゃが芋 白ねりごま なたね油 里芋	牛乳 わかめ 鶏肉 ツナ 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	長ねぎ 生姜 しそ キャベツ もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 こんにゃく	784 kcal 39.5 g 21.7 g	<b>11日 防災給食</b> 狛江市が災害時の非常食として、保管しているα化米を入れ替えるため、これまで保管していたものを給食で提供します。この機会に災害への備えの大切さを考えてみましょう。
14 月	鮭ときのこのピラフ 牛乳 鶏肉のトマト煮 キャロットケーキ	米 たたね油 オリーブ油 じゃが芋 上白糖 片栗粉 小麦粉 バター 粉糖	牛乳 鮭 鶏肉 鶏卵	しめじ 人参 玉ねぎ グリーンピース にんにく マッシュルーム水煮 パセリ トマト缶詰 みかんジュース	848 kcal 36.7 g 23.5 g	
15 火	【卒業お祝い献立】 ご飯 牛乳 ジャンボ餃子の甘酢あんかけ ごまだれサラダ トムヤムクン	米 ごま油 片栗粉 小麦粉 餃子の皮 たたね油 上白糖 白いりごま じゃが芋	牛乳 豚肉 ベーコン えび	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ なら 大根 小松菜 きゅうり コーン レモン果汁 人参 玉ねぎ トマト缶詰	796 kcal 26.0 g 26.5 g	<b>15日 卒業お祝い献立</b> 15日は市内の中学生が全員そろって給食を食べる最後の日です。給食にはどんな思い出がありますか？今日は人気メニューのジャンボ餃子の甘酢あんかけを提供します。
16 水	きつねうどん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 揚げごぼうサラダ	うどん たたね油 上白糖 小麦粉 上新粉	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ ししゃも あおのり	人参 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう キャベツ コーン 生姜	808 kcal 41.5 g 34.1 g	
17 木	豚キムチ丼 牛乳 春雨サラダ デコポン	米 たたね油 上白糖 ごま油 緑豆春雨 白いりごま	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 なら もやし きゅうり デコポン	817 kcal 30.8 g 27.0 g	
22 火	豆腐のうま煮丼 牛乳 揚げじゃがサラダ いちご	米 たたね油 上白糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 豚肉 押し豆腐	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり いちご	805 kcal 33.7 g 26.1 g	
23 水	きなこトースト 牛乳 ポトフ コールスローサラダ せとか	パン 上白糖 じゃが芋 なたね油	牛乳 きな粉 ベーコン フランクフルト ツナ	セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ 大根 コーン せとか	789 kcal 27.0 g 38.2 g	※3月18日は中学校の給食はありません。 
24 木	ご飯 牛乳 干草焼き 野菜炒め みそ汁	米 たたね油 上白糖 緑豆春雨	牛乳 鶏肉 干しひじき 鶏卵 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	人参 玉ねぎ 枝豆 生姜 長ねぎ 干し椎茸 もやし チンゲン菜 キャベツ	805 kcal 39.7 g 27.3 g	

都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。