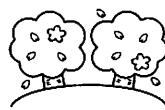


3月 献立表



港区立三田中学校

日	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	その他	エネルギー たんぱく質
1月	鮭のクリームスパゲッティ♪	○	鮭,牛乳,白いんげん豆	オリーブ油,スパゲティ,薄力粉,油	にんにく,玉ねぎ,ほうれん草,しめじ	白ワイン,塩,こしょう	735 kcal
	かぶの彩りサラダ			油,三温糖	かぶ,赤ピーマン,黄ピーマン,プロッコリー,玉ねぎ	酢,醤油,こしょう	32.0 g
	メロン				メロン		
2火	ガパオライス♪	○	鶏肉,豚肉,大豆	精白米,米粒麦,油,上白糖	にんにく,玉ねぎ,人参,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,バジル	酒,ナンブラー,オイスターソース,塩,醤油,みりん	893 kcal
	フォーのスープ		鶏肉	フォー	しょうが,もやし,玉ねぎ,きくらげ,葉ねぎ,チングンサイ	鶏がら酒,塩,こしょう,薄口醤油	33.8 g
	バナナルンビア			油,春巻きの皮,粉糖	バナナ		
3水	ひなまつり寿司	○	油揚げ,鶏卵	精白米,上白糖,油	干しこいだけ,人参,サヤエンドウ	だし昆布,酢,塩,醤油,みりん	810 kcal
	鶏肉の照り焼き		鶏肉	三温糖,でん粉	しょうが	醤油,酒,みりん	34.6 g
	花ふのすまし汁		わかめ	麸	玉ねぎ,大根,人参,えのき	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
	ピーチゼリー♪		寒天	上白糖	桃ジュース,白桃缶	白ワイン	
4木	きな粉トースト♪	○	きな粉	食パン,マーガリン,グラニュー糖			668 kcal
	ミネストローネ		鶏肉	オリーブ油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ,トマト缶,トマトジュース	鶏がら,トマトピューレ,塩,こしょう	27.7 g
	ポテトのバジルサラダ			じゃが芋,オリーブ油	人参,きゅうり	酢,塩,バジル	
	いちご				いちご		
5金	ご飯	○		精白米			737 kcal
	スズキの和風ムニエル		スズキ	薄力粉,オリーブ油		塩,こしょう,白ワイン,醤油	30.9 g
	ハムサラダ		ハム	油,上白糖	キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン	酢,塩,こしょう,醤油,からし(粉)	
	カレースープ		鶏肉	油,じゃが芋,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,小松菜,キャベツ	鶏がら,塩,こしょう,パセリ,トマトピューレ,カレー粉,ウスターソース	
8月	チキンクリームライス♪	○	鶏肉,牛乳,白いんげん豆	精白米,米粒麦,油,薄力粉,バター	にんにく,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ほうれん草,しょうが	ターメリック,白ワイン,鶏がら,塩,こしょう	778 kcal
	キャベツのスープ		ベーコン	油,じゃが芋	しょうが,キャベツ,人参,玉ねぎ	鶏がら,塩,こしょう	26.0 g
	りんご				りんご		
	ご飯			精白米			715 kcal
9火	イカのかりん揚げ	○	イカ	油,でん粉	しょうが	醤油,酒	27.8 g
	白菜のお浸し			三温糖	ほうれん草,人参,白菜	醤油,みりん	
	じゃが芋のみそ汁		油揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ,長ねぎ	だし削り節	
	ご飯			精白米			725 kcal
10水	ホキとししゃもの味噌マヨ焼き	○	ホキ,ししゃも,みそ	マヨネーズ		塩,醤油	34.1 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参,小松菜,もやし	醤油,みりん	
	かき玉汁		豆腐,わかめ,鶏卵	でん粉	白菜,人参,長ねぎ	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
	ご飯			精白米			814 kcal
11木	揚げギョウザ	○	豚肉,大豆	ぎょうざの皮,油,でん粉	にんにく,しょうが,白菜,長ねぎ,にら	酒,塩,こしょう,醤油	29.7 g
	蒸し鶏のサラダ		鶏肉	ごま油,白ごま,油,三温糖	キャベツ,きゅうり,人参,長ねぎ,しょうが	塩,醤油,酢	
	豆腐の中華スープ		豆腐	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,長ねぎ,チングンサイ	鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
	パーベキューチキンバーガー♪		鶏肉	パン,三温糖	キャベツ,玉ねぎ	塩,こしょう,酒,トマトケチャップ,醤油,ウスターソース,ガーリックパウダー,からし(粉)	751 kcal
12金	マカロニスープ	○	ベーコン	マカロニ	しょうが,人参,玉ねぎ,キャベツ,しめじ,セロリ	鶏がら,塩,こしょう	34.3 g
	スペイシーポテトピーンズ		大豆	油,じゃが芋,でん粉		カレー粉,塩	
	ご飯			精白米			783 kcal
15月	ハンバーグトマトソース♪	○	豚肉,豆腐	油,パン粉	玉ねぎ,トマト缶	塩,こしょう,ペイリーフ,トマトケチャップ	32.1 g
	グリーンサラダ			油,三温糖	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	酢,塩,醤油	
	えのきのすまし汁		豆腐,わかめ	でん粉	人参,えのき,長ねぎ	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
	醤油ラーメン♪		豚肉	中華油,油,ごま油	しょうが,にんにく,人参,白菜,もやし,長ねぎ,玉ねぎ,小松菜	酒,豚骨,鶏がら,塩,こしょう,醤油	758 kcal
16火	ほうれん草のごま和え	○		三温糖,白ごま	人参,白菜,ほうれん草	醤油	31.2 g
	チーズケーキ♪		チーズ,鶏卵,牛乳,生クリーム	上白糖,薄力粉		バニラエッセンス	
	豆乳フレンチトースト♪		鶏卵,豆乳	食パン,上白糖,バター,粉糖		バニラエッセンス	851 kcal
17水	プラウンシチュー	○	鶏肉,生クリーム	油,じゃが芋,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,ブロッコリー,マッシュルーム,トマト缶,トマトジュース	鶏がら,トマトピューレ,デミグラスソース,赤ワイン,塩,こしょう	31.2 g
	ツナサラダ		ツナ	三温糖,油	きゅうり,キャベツ,ホールコーン,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
	鯛めし	○	鯛	精白米	しょうが,みつば	だし昆布,薄口醤油,塩,酒	620 kcal
18木	白菜のおか和え		糸削り節		白菜,小松菜,人参	塩,みりん,醤油	26.7 g
	紅白はんぺんのすまし汁		あらはんぺん,わかめ		長ねぎ,えのき,大根	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
	はちみつレモンゼリー		寒天	上白糖,はちみつ	レモン果汁		
	ホタテのかき揚げ丼♪		ホタテ,大豆,鶏卵	精白米,米粒麦,油,さつまいも,でん粉,薄力粉,上白糖	玉ねぎ,人参,みつば	塩,だし削り節,醤油,みりん	831 kcal
22月	じゃが芋のそぼろ煮	○	鶏肉	油,じゃが芋,三温糖,でん粉		だし削り節,酒,醤油	28.5 g
	大根の味噌汁		豆腐,わかめ,みそ		大根,長ねぎ,小松菜	だし削り節	
	わかめご飯	○	わかめごはんの素	精白米,白ごま			775 kcal
23火	厚焼き卵♪		鶏肉,鶏卵	油,三温糖	玉ねぎ,人参,小松菜,しいたけ	酒,塩,醤油	34.0 g
	ごぼうサラダ			油,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,もやし,きゅうり	醤油,酢,塩	
	具たくさん味噌汁		豚肉,豆腐,みそ	油,じゃが芋	人参,大根,長ねぎ	だし削り節	
	スタミナ丼♪		豚肉	精白米,米粒麦,油,じゃが芋,上白糖,白ごま,でん粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,白菜,ピーマン,赤ピーマン	酒,醤油,塩,こしょう,オイスターソース	724 kcal
24水	もやしのナムル	○		白ごま,ごま油	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	30.3 g
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタンの皮,ごま油	しょうが,人参,白菜,玉ねぎ,チングンサイ	鶏がら,塩,こしょう,醤油	