

# [3月献立表]



港区立三田中学

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	1杯 - たんぱく質
1 水	わかめご飯	○	わかめごはんの素	精白米		水	675 kcal 23.0 g
	白菜のお浸し			三温糖	小松菜,人参,白菜	醤油,みりん	
	肉じゃが		豚肉	油,こんにゃく,じゃが芋,上白糖	玉ねぎ,人参	酒,水,だし削り節,みりん,醤油	
	みたらし団子			白玉粉,三温糖,でん粉		水,醤油,みりん	
2 木	スイートフルパン	○	鶏卵	丸パン,薄力粉,上白糖,バター			874 kcal 30.9 g
	フィッシュアンドチップス		ホキ	油,薄力粉,でん粉,じゃが芋		塩,ベーキングパウダー,水,トマトケチャップ	
	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	
	カフェオレ		コーヒー牛乳				
3 金	ちらし寿司 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ひな祭り献立</span>	○	油揚げ,のり,かまぼこ,鶏卵	精白米,上白糖,油	干しいたけ,人参,サヤエンドウ	水,だし昆布,酢,塩,醤油,みりん	750 kcal 32.2 g
	鶏肉の照り焼き		鶏肉	三温糖,でん粉	しょうが	醤油,酒,水,みりん	
	豆腐のすまし汁		豆腐,わかめ		えのき,玉ねぎ,大根	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
	ピーチゼリー		寒天	上白糖	桃	水,白ワイン	
6 月	白飯	○		精白米		水	769 kcal 33.7 g
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	油,でん粉	しょうが,にんにく	醤油,酒,みりん,塩,こしょう	
	たたきキュウリ			ごま油	きゅうり,とうがらし	食塩,醤油,みりん,水	
	具だくさんの味噌汁		鶏肉,豆腐,みそ	油	人参,大根,長ねぎ,しょうが	水,だし削り節	
7 火	味噌ラーメン	○	鶏肉,みそ	中華麺,油	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし,長ねぎ,チンゲンサイ	水,鶏がら,テンメンジャン,コチュジャン,醤油,こしょう	815 kcal 33.7 g
	のり塩ポテトビーンズ		大豆,青のり	油,じゃが芋,でん粉		塩	
	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	
8 水	ご飯	○		精白米		水	873 kcal 35.0 g
	ヤンニョムチキン		鶏肉	油,でん粉,三温糖	しょうが,にんにく,長ねぎ	食塩,こしょう,醤油,酒,みりん,酢,コチュジャン	
	もやしのナムル			ごま油	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	
	トッポギ		鶏肉	トッポギ,三温糖	しょうが,玉ねぎ,人参,白菜,キムチ	水,鶏がら,コチュジャン,醤油,酒	
9 木	カラフルピラフ	○		精白米,米粒麦,油,白ごま	にんにく,人参,マッシュルーム,ホールコーン,ピーマン	水,塩,醤油	862 kcal 32.9 g
	オムレツブラウンソース		豆腐,鶏卵,豚肉	オリーブ油,バター,上白糖	玉ねぎ,トマトジュース,しょうが	塩,こしょう,赤ワイン,デミグラスソース,トマト,ウスターソース,水,鶏がら	
	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	水,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	
	焼きリンゴ			上白糖,バター	りんご	シナモン	
10 金	きな粉揚げパン	○	きな粉	コッペパン,油,上白糖,グラニュー糖			783 kcal 29.5 g
	クリームシチュー		鶏肉,牛乳	油,じゃが芋,バター,薄力粉,いんげん豆	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう	
	フルーツポンチ			上白糖	バナナ,みかん缶,黄桃缶	水,サイダー	
	ミルクメイク(コーヒー)					ミルクメイク	
13 月	豚キムチ丼	○	豚肉	精白米,米粒麦,油	玉ねぎ,キムチ,人参,こねぎ	水,酒,塩,こしょう	975 kcal 31.9 g
	卵スープ		鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,長ねぎ,チンゲンサイ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
	もちもち豆腐ドーナッツ		豆腐,きな粉	白玉粉,三温糖,薄力粉,油,グラニュー糖		水,ベーキングパウダー	
14 火	ジャージャー麺	○	鶏肉,みそ	油,中華麺,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,しいたけ,長ねぎ,きゅうり	水,鶏がら,トウバンジャン,テンメンジャン,酒,塩,醤油,オイスターソース	797 kcal 30.6 g
	野菜の中華和え			上白糖,ごま油	ほうれん草,もやし	醤油,トウバンジャン,からし,湯	
	バナナリンピア			油,春巻きの皮,粉糖	バナナ		
15 水	鮭のクリームスパゲッティ	○	さけ,牛乳	オリーブ油,スパゲティ,薄力粉,油,いんげん豆	にんにく,玉ねぎ,ほうれん草	白ワイン,水,塩,こしょう	999 kcal 39.1 g
	かぶの彩りサラダ			油,三温糖	かぶ,赤ピーマン,黄ピーマン,ブロッコリー,玉ねぎ	酢,塩,醤油,こしょう	
	チュロス(ココア)		鶏卵	油,中力粉,バター,グラニュー糖,粉糖		水,ココア	
16 木	チキンカツカレー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">思い出献立</span>	○	鶏肉,ヨーグルト,鶏肉	精白米,油,じゃが芋,レンズ豆,薄力粉,バター,油,パン粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	赤ワイン,チャツネ,中濃ソース,食塩,こしょう,カレー粉,ガラムマサラ,クミン,チリパウダー,醤油,鶏がら	991 kcal 46.0 g
	海藻サラダ		ひじき,わかめ,糸寒天	三温糖,油	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
	豆乳アイス		アイスマルク				
17 金	<b>卒業式</b>						
20 月	ご飯	○		精白米		水	669 kcal 32.5 g
	イカのもろみ焼き		いか	もろみみそ,三温糖,油	しょうが,長ねぎ	醤油,みりん,酒	
	野菜の梅和え		糸削り節	三温糖	オクラ,きゅうり,人参,白菜,梅干し	醤油,塩	
	えのきのすまし汁		豆腐		大根,こねぎ,えのき	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
バナナ				バナナ			
22 水	ご飯	○		精白米		水	810 kcal 37.0 g
	ホキとししゃものフライ		ホキ,ししゃも	油,薄力粉,パン粉		塩,酒,水,中濃ソース	
	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	
	白菜の味噌汁		わかめ,油揚げ,みそ		白菜,人参,長ねぎ	水,だし削り節	
23 木	ご飯	○		精白米		水	797 kcal 33.1 g
	揚げギョウザ		鶏肉,大豆	油,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,水	
	蒸し鶏のサラダ		鶏肉	ごま油,三温糖	キャベツ,きゅうり,人参,長ねぎ,しょうが	酒,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,チンゲンサイ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	