

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	1人分 たんぱく質
2月	高菜チャーハン	○	鶏肉	精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油	にんにく,長ねぎ,高菜漬	酒,水,塩,醤油,こしょう	738 kcal
	鱈の油淋鶏ソース		たら	油,でん粉,三温糖,ごま油,でん粉	長ねぎ,しょうが,にんにく	塩,酒,醤油,酢,水	33.6 g
	蒸し鶏のサラダ		鶏肉	ごま油,白ごま,三温糖	キャベツ,きゅうり,人参,長ねぎ,しょうが	酒,醤油,酢	
3火	ちらし寿司	○	油揚げ,のり	精白米,上白糖	しいたけ,人参,ほうれん草,たくあん	水,酒,だし昆布,酢,塩,醤油,みりん	851 kcal
	魚の和風あんかけ		さめ	でん粉,油,三温糖	しょうが,人参,玉ねぎ,えのき,しいたけ,葉ねぎ	酒,醤油,塩,水,だし削り節,紙小判	32.2 g
	桜のすまし汁		わかめ	マカロニ	人参,玉ねぎ,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
	さつまいもマフィン		鶏卵,牛乳	さつまいも,バター,上白糖,薄力粉		ベーキングパウダー,マフィン白	
4水	白飯	○		精白米		酒,水	752 kcal
	白菜のごま和え			三温糖,白ごま,白ごま	人参,白菜,小松菜	醤油	28.8 g
	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	
	コーヒーゼンザイ		アガー,小豆	上白糖,三温糖		水,インスタントコーヒー,白玉団子(国産),塩,ゼリーカップ	
5木	揚げパン	○		コッパン,油,上白糖,グラニュー糖		ホットドッグ用袋	875 kcal
	ラザニア		鶏肉,レンズ豆,牛乳,チーズ	ラザニア,オリーブ油,薄力粉,バター	にんにく,玉ねぎ,人参	塩,こしょう,水,トマトピューレ,トマトケチャップ,中濃ソース,オレガノ(粉),パプリカ,アルミグラタン皿	35.0 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	
6金	わかめご飯	○	わかめごはんの素	精白米		酒,水	781 kcal
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも	でん粉,油	しょうが,にんにく	醤油,酒,みりん,こしょう	27.0 g
	ごぼうともやしとの和え物			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	
	白菜と豚肉の味噌汁		豚肉,みそ,みそ		白菜,玉ねぎ,しょうが	水,だし削り節	
9月	焼肉ピラフ	○	豚肉	精白米,オリーブ油,ごま油,三温糖,白ごま	にんにく,人参,マッシュルーム,ピーマン,ホールコーン,玉ねぎ,しょうが	酒,水,塩,醤油,みりん,トウバンジャン,こしょう	779 kcal
	わかめスープ		わかめ	ごま油,白ごま	しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,もやし,えのき	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	24.1 g
	バナナルンピア			油,春巻きの皮(生),粉糖	バナナ		
10火	シナモントースト	○		食パン,バター,グラニュー糖		シナモン	865 kcal
	ブラウンシチュー		鶏肉	油,じゃが芋,バター,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマト缶,トマトジュース	水,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	34.1 g
	グリーンサラダ			三温糖,油	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
	アイス					氷菓子	
11水	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	837 kcal
	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(粉),湯	35.0 g
	さつまいもごま団子		豆腐	さつまいも,上白糖,白玉粉,白ごま,油		水	
12木	白飯	○		精白米		酒,水	836 kcal
	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	37.1 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参,小松菜,もやし	醤油,水,みりん	
	奥だくさんの味噌汁		鶏肉,豆腐,みそ,みそ	油	人参,大根,長ねぎ,しょうが	水,だし削り節	
13金	京風かき玉うどん	○	鶏肉,わかめ,鶏卵	うどん,でん粉	しいたけ,ほうれん草,人参,長ねぎ,玉ねぎ	酒,水,だし昆布,だし削り節,塩,薄口醤油	731 kcal
	白身魚の磯辺揚げ		たら,青のり	油,薄力粉		水,塩	39.2 g
	抹茶プリン		アガー,牛乳,生クリーム,小豆	上白糖,三温糖		水,抹茶,湯,塩,ゼリーカップ	
16月	マーボー丼	○	鶏肉,豆腐,レンズ豆,みそ	精白米,油,でん粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,にら,長ねぎ,玉ねぎ	酒,水,鶏がら,塩,醤油,テンメンジャン,オイスターソース,トウバンジャン,さんしょう	857 kcal
	パンサンデー		鶏肉	緑豆春雨,油,三温糖,ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,人参	醤油,酢,からし(粉),湯	38.5 g
	もちもち豆腐ドーナツ		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,紙ナフキン	
17火	ピビンバ風混ぜご飯	○	鶏肉,大豆	精白米,米粒麦,三温糖,油,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,もやし,小松菜,人参	酒,水,醤油,コチュジャン,トウバンジャン,塩	799 kcal
	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	塩,こしょう,醤油,酒,みりん,酢,コチュジャン	39.3 g
	トックとわかめスープ		わかめ	トック,ごま油,白ごま	しょうが,玉ねぎ,もやし,えのき	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	
18水	チキンカツカレー	○	鶏肉,レンズ豆,ヨーグルト,鶏肉	精白米,油,じゃが芋,薄力粉,バター,油,パン粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト缶	水,赤ワイン,チャツネ,中濃ソース,塩,こしょう,カレー粉,ガラムマサラ,クミン(粉),チリパウダー,醤油,鶏がら,塩	856 kcal
	ブロッコリーのサラダ			三温糖,油	人参,ブロッコリー,キャベツ,ホールコーン,玉ねぎ	醤油,塩,酢	44.1 g
	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	
19水	<p>～卒業式～</p> <p>☆3年生はここまでで 令和5年 185回 令和6年 182回 令和7年 182回 の給食がありました！</p>						
23月	白飯	○		精白米		酒,水	825 kcal
	白身魚のチリソース		たら	油,でん粉,油,三温糖,でん粉	長ねぎ,玉ねぎ,にんにく,しょうが	塩,酒,醤油,トマトケチャップ,トウバンジャン,水	37.4 g
	そぼろきんぴら		鶏肉	油,こんにゃく,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,れんこん	みりん,醤油,一味唐辛子	
	豚汁		豚肉,豆腐,みそ,みそ	油,じゃが芋	人参,大根,長ねぎ,しいたけ,しょうが	水,だし削り節	
24火	鶏ごぼうご飯	○	鶏肉,油揚げ	精白米,米粒麦,三温糖,油,白ごま	ごぼう,人参,小松菜	醤油,酒,水	733 kcal
	かきたま汁		削り節,豆腐,わかめ,鶏卵	でん粉	長ねぎ,人参,小松菜,玉ねぎ	水,だし昆布,塩,醤油	32.4 g
	りんご				りんご		

今年度の給食もありがとうございました！

また三年生の皆さん、

549回のいただきます！とごちそうさま！をありがとうございました！

給食室一同

