



3月予定献立表



渋谷区立代々木中学校

日	曜日	牛乳	料理名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質	
2	月	○	ご飯 のりの佃煮 ししゃものフライ 昆布入りおひたし 呉汁	牛乳 ししゃも 大豆 生揚げ 味噌 白みそ	のり ケチャップ 小松菜 キャベツ 人参 大根 長ねぎ	米 三温糖 薄力粉 パン粉 揚げ油 油 ごま油 こんにやく	722 kcal 28.8 g 23.2 g	
3	火	○	ちらしずし 野菜のごま和え 桜心のすまし汁 三色白玉ぜんざい	錦糸卵 高野豆腐 刻みのり 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 小豆	椎茸 人参 かんぴょう えだまめ キャベツ もやし 小松菜 水菜 長ねぎ	米 大麦 三温糖 すりごま 白ねりごま 油 片栗粉 麩 白玉団子 黒砂糖 砂糖	734 kcal 25.4 g 18.1 g	
4	水	○	きなこ揚げパン★ ワンタンスープ★ カルピスゼリー	きな粉 牛乳 鶏肉 粉寒天 カルピス	人参 キャベツ もやし チンゲンサイ 長ねぎ パイナップル	ミルクパン 砂糖 揚げ油 油 ワンタンの皮 ごま油	724 kcal 26.0 g 26.1 g	
5	木	○	麻婆豆腐丼 カリカリワンタンサラダ★ みかん	豚肉 大豆ミート 赤みそ 絹ごし豆腐 牛乳	にんにく しょうが 人参 ねぎ 椎茸 たけのこ にら キャベツ きゅうり みかん	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油 三温糖 ワンタンの皮 揚げ油	771 kcal 29.2 g 25.7 g	
6	金	○	ご飯 さけの塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら炒め かきたま汁	炊き込みわかめ 牛乳 生鮭 鶏肉 木綿豆腐 たまご	人参 ごぼう えのきたけ 長ねぎ 小松菜	米 大麦 じゃがいも 揚げ油 砂糖 白ごま 片栗粉 油	712 kcal 37.3 g 19.4 g	
9	月	○	スープチャーハン ポテトとチーズの餃子★ いちご	豚肉 なた(乳卵不使用) 牛乳 プロセスチーズ	しょうが 椎茸 人参 長ねぎ ビーマン コーン缶 小松菜 玉葱 いちご	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ぎょうざの皮 薄力粉 揚げ油	735 kcal 21.6 g 22.5 g	
10	火	○	ご飯 めかじきのピリ辛ねぎソースがけ 小松菜のバター炒め 根菜のごま汁	牛乳 めかじき 鶏肉 白みそ	ねぎ 小松菜 人参 もやし えのきたけ 玉葱 大根	米 ごま油 三温糖 無塩バター じゃがいも 白ねりごま 白すりごま	710 kcal 32.4 g 22.2 g	
11	水	○	昆布ご飯 切干大根入り卵焼き 糸寒天サラダ ちくわぶ汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 ひじき たまご 糸寒天	ごぼう 玉葱 人参 切干し大根 キャベツ 小松菜 大根 ねぎ	米 大麦 油 三温糖 砂糖 ちくわぶ じゃがいも	735 kcal 29.1 g 24.6 g	
12	木	○	チーズパン ツナ入り豆腐サラダ 初台クリームシチュー カフェオレゼリー	牛乳 鶏肉 牛乳 粉チーズ 木綿豆腐 ツナ缶 アガー 生クリーム	人参 玉葱 はくさい コーン缶 キャベツ きゅうり	チーズパン 油 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖	809 kcal 34.9 g 36.8 g	
13	金	○	みそラーメン★ うずらの煮卵 青のりポテト★ 甘夏	鶏ひき肉 赤みそ 白みそ 牛乳 うずら卵 あおさのり	にんにく しょうが 玉葱 人参 キャベツ もやし コーン缶 にら 長ねぎ 甘夏	中華めん ごま油 油 三温糖 じゃがいも 揚げ油	744 kcal 30.8 g 22.2 g	
16	月	○	代々中特製ビーフカレーライス★ ひじきと海藻のサラダ りんご	牛肉 スキムミルク レンズ豆 牛乳 ひじき海藻ミックス 糸寒天	セロリ しょうが にんにく 人参 トマトピューレ ケチャップ キャベツ きゅうり 玉葱 りんご	米 大麦 じゃがいも バター 薄力粉 ごま油 三温糖	776 kcal 23.4 g 25.3 g	
17	火	○	赤飯 とりのから揚げ★ 野菜のレモン醤油和え お祝い汁	ささげ 牛乳 鶏肉 油揚げ 祝いなた(乳卵不使用)	しょうが にんにく キャベツ もやし 小松菜 人参 レモン汁 長ねぎ	もち米 米 片栗粉 薄力粉 揚げ油 砂糖 こんにやく	792 kcal 34.4 g 29.7 g	
18	水	○	セサミトースト ミネストローネ 枝豆とマカロニのサラダ せとか	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 粉チーズ	にんにく 玉葱 セロリ 人参 マッシュルーム トマト缶 ケチャップ 枝豆 きゅうり キャベツ せとか	食パン マーガリン ねりごま 白すりごま はちみつ 砂糖 じゃがいも マカロニ 三温糖	765 kcal 27.5 g 34.6 g	
19	木		卒業式					
20	金		春分の日					
23	月	○	きつねうどん 和風サラダ きなこぼたもち	鶏肉 油揚げ 牛乳 刻みのり きな粉	しょうが 玉葱 人参 長ねぎ 小松菜 もやし コーン缶	うどん 砂糖 ごま油 もち米 米	729 kcal 25.2 g 15.7 g	
24	火	○	ご飯 さばの竜田揚げ 野菜のいそ和え もずく入り卵汁	牛乳 さば 刻みのり 木綿豆腐 たまご もずく	しょうが キャベツ 人参 もやし 小松菜 水菜 長ねぎ	米 片栗粉 揚げ油	743 kcal 35.0 g 28.3 g	

※都合により、献立が変更になる場合があります。

※3年生の給食がない日・・・2日、6日、18日～24日

★マークがついている献立は、リクエスト給食で各部門のベスト3に選ばれた献立です。