


3月予定献立表

令和4年3月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事	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	たんぱく質	エネルギー
1火		きなこ揚げパン		きなこ	コッペパン 油 砂糖		628	774
		チリコンカン	○	豚肉 大豆 白いんげん豆	油 砂糖 バター 小麦粉	セロリ 玉ねぎ 人参 トマト	25.0	30.5
		コーンサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 コーン		
2水	桃の節句 献立	あなご入り五目ずし		鶏肉 油揚げ たまご 穴子 のり	米 砂糖 油	人参 かんぴょう 干し椎茸 さやえんどう	635	784
		白玉入りすまし汁	○	鶏肉 なた	白玉団子	人参 ねぎ いら	23.2	28.2
		桃ゼリー		ゼラチン	砂糖	もも缶 ももジュース		
3木	F組 校外学習	ご飯			米		569	698
		豚肉の味噌焼き	○	豚肉 みそ	砂糖 油	しょうが	25.0	30.5
		ちんげん菜のごま酢和え		かつお節	ごま ごま油 砂糖	もやし ちんげん菜		
		みそ汁		みそ	じゃがいも	玉ねぎ ねぎ		
4金		マーボー丼		豚肉 みそ 豆腐	米 発芽玄米 油 砂糖 でんぶん ごま油	しょうが にんにく 人参 干し椎茸 たけのこ ねぎ いら	648	800
		春雨サラダ	○	ハム	春雨 油 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	24.8	30.2
		いちご				いちご		
7月		ご飯			米		628	774
		棒ぎょうざ	○	豚肉	春雨 ごま油 でんぶん 春巻きの皮 油	いら 白菜 しょうが にんにく	23.4	28.4
		中華風きゅうり			ごま油 ごま	きゅうり		
		中華風コーンスープ		鶏肉 たまご	でんぶん ごま油	人参 玉ねぎ コーン ちんげん菜		
8火		みそラーメン		豚肉 なた みそ	蒸し中華麺 油 ごま油	しょうが にんにく キャベツ もやし 人参 小松菜 ねぎ コーン たけのこ	616	759
		スパイシーポテト	○		じゃがいも 油		24.2	29.5
		白菜のピリ辛漬け			ごま油 砂糖	白菜 にんにく しょうが ねぎ		
9水		こぎつねご飯		鶏肉 油揚げ	米 油 こんにゃく 砂糖	人参 さやいんげん	604	743
		ごま和え	○		ごま 砂糖	もやし 人参 小松菜	27.5	33.8
		たらのみそ汁		鱈 豆腐 みそ	こんにゃく	人参 大根 ねぎ		
10木		チキンカレーライス		鶏肉 チーズ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ	672	832
		こんにゃくサラダ	○		こんにゃく 砂糖 ごま油 油 ごま	人参 玉ねぎ もやし きゅうり	20.8	25.0
		日向夏				日向夏		
11金		ご飯			米		627	773
		手作りなめたけ	○		砂糖	えのき	23.4	28.4
		肉じゃが		豚肉 油揚げ	油 しらたき じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん		
		野菜とひじきの和え物		ひじき	油	キャベツ きゅうり もやし		
14月		チキンライス		鶏肉	米 油 バター	人参 玉ねぎ トマト コーン グリンピース	644	795
		野菜スープ	○	ベーコン	油	人参 玉ねぎ キャベツ	22.0	26.6
		こまつなケーキ		牛乳 たまご チーズ 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 バター	小松菜		
15火		ご飯			米		682	845
		鶏の唐揚げ	○	鶏肉	でんぶん 油	しょうが にんにく	26.2	32.1
		梅和え		かつお節	砂糖	キャベツ 人参 もやし 小松菜 練り梅		
		みそ汁		油揚げ 豆腐 みそ		大根 えのき ねぎ		
16水	9年生 給食最終日 ワンタフル給食 	桜鯛の混ぜご飯		桜鯛 油揚げ	米 砂糖	たけのこ 人参 しょうが	706	876
		鯛風味赤だしみそ汁	○	わかめ みそ	麩		30.7	37.9
		鶏前煮		鶏肉	油 こんにゃく 三温糖	ごぼう れんこん 人参 干し椎茸 さやえんどう		
		いちご寒天		寒天	砂糖 はちみつ	いちご		
17木		豚キムチ丼		豚肉	米 油 砂糖 でんぶん ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 キムチ ねぎ いら	598	735
		トックスープ	○	たまご ベーコン	トック でんぶん	人参 もやし ねぎ しょうが	22.5	27.3
		ひじきナムル		めひじき	砂糖 ごま ごま油	小松菜 人参 もやし にんにく しょうが		
18金	中学校 卒業式	ご飯			米		588	722
		さけの照り焼き	○	鮭			26.6	32.6
		野菜のごま風味			ごま 砂糖	もやし 人参 小松菜		
		もずくのすまし汁		鶏肉 もずく	でんぶん	キャベツ 人参 小松菜 ねぎ		
22火		カレーうどん		豚肉 かまぼこ	うどん 油 でんぶん	人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜	559	685
		ちくわの磯辺揚げ	○	ちくわ たまご 青のり	小麦粉 油		24.6	30.0
		大根とじゃこのサラダ		じゃこ	油 ごま油 砂糖	大根 きゅうり		
23水		ご飯			米		597	734
		さわらの西京焼き	○	鱈 みそ	砂糖	しょうが	27.1	33.2
		土佐和え		かつお節	砂糖	キャベツ もやし 人参 きゅうり		
		さつま汁		豚肉 豆腐 みそ	油 さつまいも こんにゃく	人参 大根 ねぎ		

※都合により献立を変更することがありますので、ご承知おきください。