

給食献立予定表 令和4年度3月

渋谷区立上原中学校

☆毎日牛乳がつかます。 ☆都合により献立内容を変更することがあります。

日	曜日	献立	血や肉になる *牛乳	熱や力の元になる	体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質	
1	水	肉うどん 荳わかめの胡麻酢和え 大学芋 【都立発表3年生給食なし】	豚肉 かつお節 だし昆布 くきわかめ	うどん ごま さつまいも 水あめ	にんじん ねぎ ほうれんそう だいこん 玉葱 きゅうり キャベツ	770 kcal 23.0 g 28.7 g	
2	木	麦ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 焼肉サラダ	鶏肉 生揚げ かつお節 豚肉	米 大麦 植物油 ごま油 ごま	だいこん にんじん 干椎茸 こまつな にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ もやし	764 kcal 37.6 g 28.3 g	
3	金	ひな祭り献立 五目ちらし寿司 さわらの照焼 三色ひたし すまし汁 【明星校外学習】	さつまいも たまご のり さわら かつお節 豆腐 だし昆布	米 植物油 水あめ	にんじん たけのこ 水煮 干椎茸 かんぴょう さやえんどう こまつな はくさい えのきたけ ねぎ 糸みつば	742 kcal 34.2 g 19.8 g	
6	月	ご飯 コーンコロケ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ツナ わかめ みそ 煮干し	米 植物油 じゃがいも 薄力粉 パン粉 ごま	玉葱 とうもろこし 缶 ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	798 kcal 24.9 g 24.4 g	
7	火	スパゲッティミートソース ポトフサラダ ぶどうゼリー	豚肉 粉寒天 パールアガー	スパゲッティ 植物油	しょうが にんにく ビーマン 玉葱 にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり 赤ビーマン とうもろこし ぶどうジュース	748 kcal 27.5 g 24.0 g	
8	水	麦ご飯 ジャンボ揚げ餃子 豚キムチ炒め わかめスープ	豚肉 鶏肉 わかめ	米 大麦 ぎょうざの皮 植物油 ごま油 ごま	ねぎ キャベツ いら しょうが にんにく キムチ漬 玉葱 もやし ビーマン えのきたけ	747 kcal 25.6 g 29.3 g	
9	木	ご飯 ホキの西京みそ焼き 筑前煮 だご汁	ホキ みそ かつお節 鶏肉 竹輪 豚肉	米 植物油 さといも 薄力粉	しょうが にんじん ごぼう たけのこ 水煮 しめじ えのきたけ だいこん ねぎ こまつな	743 kcal 35.5 g 18.4 g	
10	金	ブルコギ丼 白菜とひじき甘酢和え 春雨スープ	豚肉 干ひじき ツナ たまご	米 植物油 ごま ごま油 ほんさめ	にんにく しょうが 玉葱 赤ビーマン もやし いら はくさい きゅうり にんじん しめじ こまつな	758 kcal 28.9 g 29.1 g	
13	月	ごま揚げパン ツナオムレツ いんげん豆入りキャベツスープ 【3年生校外学習】	たまご ツナ ベーコン 鶏肉 いんげんまめ	コッペパン ごま 植物油 じゃがいも	玉葱 赤ビーマン しめじ パセリ しょうが キャベツ にんじん	755 kcal 33.6 g 38.5 g	
14	火	カレーライス フレンチサラダ フルーツパンチ	豚肉 ツナ	米 大麦 植物油 じゃがいも	セロリー にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし 缶 みかん 缶 バイン缶 もも缶 りんご缶 レモン汁	778 kcal 26.1 g 19.2 g	
15	水	ご飯 白身魚のフライ ミネストローネ 菊花みかん	メルルーサ 豚肉 ベーコン	米 薄力粉 パン粉 植物油 じゃがいも	キャベツ しょうが にんにく にんじん ビーマン 玉葱 セロリー トマト缶 みかん	785 kcal 31.6 g 22.5 g	
16	木	赤飯 照り焼きハンバーグ じゃが芋のきんぴら炒め けんちん汁	豚肉 豆腐 かつお節	米 玄米 ごま油 こんにゃく じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん 青ビーマン ごぼう だいこん ねぎ	821 kcal 33.4 g 29.1 g	
17	金	卒業式					
20	月	親子丼 白玉だご汁 果物	かつお節 とりにく たまご のり ちくわ こんぶ	米 大麦 油 さといも 白玉粉	しいたけ にんじん 玉葱 ごぼう ねぎ はくさい こまつな ほんかん	743 kcal 31.0 g 19.2 g	
21	火	春 分 の 日					
22	水	ごはん イカかりん揚げ おひたし キャベツスープ	いか おかか ベーコン	米 油 じゃがいも	こまつな はくさい にんじん キャベツ 玉葱 えのき	751 kcal 29.5 g 22.6 g	
23	木	ごはん めかじきのガリバタ焼き いんげんもやしソテー 豚汁	めかじき ベーコン 豚肉 豆腐 煮干し	米 バター 油 さといも こんにゃく	にんにく さやいんげん もやし 赤ビーマン とうもろこし しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ	747 kcal 35.1 g 28.7 g	