


3月献立表

渋谷区立原宿外苑中学校

実施日	献立			主な材料			栄養量 エネルギー タンパク質 脂質
	日	主食	飲料	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	
1月	ご飯	牛乳	豚肉の生姜焼き 白菜のおかか和え 豆腐となめこの味噌汁	豚ロース(脂身付、焼き)、かつお厚削り、木綿豆腐、牛乳	米	にんにく、しょうが、はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、なめこ	835 kcal 38.9 g 28.1 g
2火	カレーピラフ	ジョア	キャベツサラダ 洋風かき玉スープ みかん	ソーセージ(ポロニア)、豚こま(卵白成分なし)、ベーコン(卵白成分なし)、鶏肉、たまご、粉チーズ、ジョア(ブルーン)	米	玉葱、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、パセリ、みかん	893 kcal 27.1 g 27.4 g
3水	ちらしずし	牛乳	鶏肉の照り焼き 菜の花入りお浸し すまし汁 桜餅	たまご、もみのり、鶏肉、湯通し塩蔵わかめ、はんぺん、木綿豆腐、牛乳	米、ごま、桜もち(関東風)	にんじん、干し椎茸、かんぴょう、しょうが、和種なばな、青菜、もやし、ねぎ	856 kcal 36.8 g 26.4 g
4木	ジャージャー麺	牛乳	パンサンスー リングゼリー	豚ひき肉、鶏若鶏肉、ささ身、寒天、牛乳	蒸し中華めん	玉葱、にんじん、しょうが、にんにく、たけのこ(水煮)、干し椎茸、もやし、きゅうり、キャベツ、りんご濃縮還元ジュース	826 kcal 32.8 g 26.0 g
5金	ご飯	牛乳	鯖の有馬焼き 五目さんびら かぶの味噌汁	さば、さつま揚げ、油揚げ、牛乳	米、こんにゃく	しょうが、にんじん、ごぼう、れんこん、とうがらし(粉)、かぶ葉、ねぎ、青菜	842 kcal 33.6 g 24.5 g
8月	発芽玄米ご飯	牛乳	油麩の卵とじ もやしの和えもの バナナ	鶏肉、たまご、牛乳	米、発芽玄米、油麩	玉葱、にんじん、干し椎茸、糸みつば、もやし、きゅうり、バナナ	837 kcal 28.4 g 21.0 g
9火	ご飯	牛乳	豆腐のオイスター炒め 春雨スープ	木綿豆腐、鶏肉、豚こま、牛乳	米、普通はるさめ(乾)	にんじん、玉葱、はくさい、にら、干し椎茸、しょうが、にんにく、ねぎ、青菜	817 kcal 31.6 g 25.6 g
10水	きなこ揚げパン	オレンジジュース	エリンギのポテトチャウダ ツナサラダ	きな粉、鶏肉、ベーコン(卵白成分なし)、調理用牛乳、ツナ缶	コッペパン、グラニュー糖、じゃがいも、小麦粉	にんじん、玉葱、エリンギ、パセリ、レモン(汁)、キャベツ、きゅうり、温州蜜柑果粒入りジュース	771 kcal 25.0 g 35.5 g
11木	ポークカレーライス	牛乳	ピクルス	豚こま、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、だいこん(葉なし)、きゅうり、セロリ	915 kcal 27.0 g 27.5 g
12金	さつま芋ご飯	牛乳	大根と鶏肉の煮物 えび団子汁	鶏肉、えび、鶏ひき肉、牛乳	米、さつまいも、生パン粉(乳化剤なし)	しょうが、だいこん(葉なし)、にんじん、さやいんげん、しょうが汁、ねぎ、はくさい、しめじ、青菜	800 kcal 30.6 g 20.1 g
15月	五穀米あんかけチャーハン	牛乳	ささみサラダ ココアプリン	たまご、豚モモ(赤肉)、焼き竹輪(卵白なし)、鶏若鶏肉、ささ身、寒天、調理用牛乳、牛乳	米、黒米、もち麦、きび、あわ	玉葱、にんじん、もやし、黒くくらげ(乾)、さやえんどう、キャベツ、きゅうり	876 kcal 31.9 g 25.2 g
16火	ご飯	牛乳	魚の香味焼き ちくわと青菜の和え物 むらくも汁	メルーサ、焼き竹輪(卵白なし)、鶏肉、たまご、牛乳	米	ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、青菜、はくさい、にんじん	748 kcal 37.4 g 16.3 g
17水	きつねうどん	牛乳	浅漬け 黒糖蒸しパン	油揚げ、湯通し塩蔵わかめ、鶏肉、調理用牛乳、牛乳	冷凍うどん、黒砂糖、小麦粉、さつまいも	にんじん、ねぎ、青菜、きゅうり、はくさい、しょうが	810 kcal 27.7 g 19.8 g
18木	赤飯	牛乳	鶏肉の西京焼き 磯和え 豚汁	ささげ、鶏肉、もみのり、豚こま、木綿豆腐、牛乳	米、もち米、ごま、じゃがいも、こんにゃく	ねぎ、にんにく、しょうが、青菜、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん(葉なし)	855 kcal 36.2 g 25.9 g
22月	菜飯	牛乳	筑前煮 しらすとキャベツの甘酢和え	鶏肉、冷凍わかめ、しらす干し(微乾燥品)、牛乳	米、白炒りごま、こんにゃく、さといも	こまつな、しょうが、にんじん、ごぼう、れんこん、干し椎茸、キャベツ	804 kcal 27.3 g 21.5 g
23火	キムタクご飯	牛乳	れんこんチップスサラダ 中華風野菜スープ	豚こま、ベーコン(卵白成分なし)、鶏肉、牛乳	米	はくさい、キムチ、大根(たくあん塩漬)、れんこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、ねぎ、チンゲンツァイ	819 kcal 26 g 27.7 g
24水	ご飯	牛乳	ハンバーグ 野菜炒め ベジタブルスープ	豚ひき肉、調理用牛乳、ベーコン(卵白成分なし)、鶏肉、牛乳	米、生パン粉(乳化剤なし)、じゃがいも	玉葱、キャベツ、にんじん、ピーマン、さやいんげん	866 kcal 31.2 g 27.5 g