令和5年度

3月　献立表

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
1	金	○	プルコギ丼 わかめスープ あさりのカリッとサラダ	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ あさり	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉 じゃが芋 揚げ油	たまねぎ もやし にんじん にら 生姜 にんにく たけのこ えのきたけ ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり	787	15.9	23.7	4.1
4	月	○	散らし寿司 金目鯛の西京焼き うすくず汁 3月3日 ひなまつり	油揚げ 卵 のり 牛乳 金目だい みそ 豆腐	米 砂糖 片栗粉	にんじん かんぴょう たけのこ ごぼう 干ししいたけ 枝豆 大根 ねぎ 小松菜	700	18.2	26.0	4.1
5	火	○	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ ★いが栗ポテト リクエスト給食 (いが栗ポテト)	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 パルメザンチーズ 牛乳 卵	スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 栗 さつま芋 バター 小麦粉 そうめん 揚げ油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ コーン	847	14.7	28.2	2.9
6	水	○	昆布ごはん ★チキンチキンごぼう けんちん汁 リクエスト給食 (チキンチキン ごぼう)	刻み昆布 とり肉 油揚げ 牛乳 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 揚げ油 白ごま こんにゃく 里芋	にんじん ごぼう 枝豆 大根 ねぎ	844	14.4	32.2	2.8
7	木	○	キムチチャーハン ★ジャンボ餃子 青梗菜のスープ リクエスト給食 (ジャンボ餃子)	豚肉 あさり 牛乳 豚ひき肉 とり肉 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 白ごま ぎょうざの皮 小麦粉 揚げ油 片栗粉	にんじん キムチ にんにく 生姜 キャベツ にら たまねぎ しめじ チンゲンサイ	803	17.1	32.7	3.5
11	月	○	ごはん 鯖の味噌煮 菜の花のおひたし 野菜椀	牛乳 さば みそ 豆腐 油揚げ	米 砂糖	生姜 ねぎ なばな 白菜 もやし にんじん 大根 小松菜	730	19.0	31.3	3.2
12	火	○	スパイシーチキンカレー ファイバーサラダ 大豆と小魚の甘辛揚げ	とり肉 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳 ひじき いりこ 大豆	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 油 ごま	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん 切干大根 きゅうり コーン	831	15.3	27.3	3.2
13	水	○	パエリア スパニッシュオムレツ ベジタブルスープ	鶏もも えび あさり 牛乳 豚ひき肉 ひよこ豆 卵 チーズ クリーム いんげん豆	米 オリーブ油 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ほうれん草 マッシュルーム グリンピース セロリー 赤ピーマン キャベツ	729	18.5	28.3	3.0
14	木	○	★ジャージャー麺 野菜ナムル ★サイダーポンチ リクエスト給食 (ジャージャー麺 ・サイダーポンチ)	豚ひき肉 みそ 牛乳 寒天	中華めん 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま 白玉団子 サイダー	にんにく 生姜 ねぎ 干ししいたけ にんじん たけのこ もやし 小松菜 みかん缶 桃缶 パインアップル缶	758	16.3	25.2	4.0
15	金	×	鯛めし コーヒー牛乳 ★とりのからあげ お祝いすまし汁 おひたし 3年生卒業 お祝い給食・ リクエスト給食 (鶏のから揚げ)	たい コーヒー牛乳 とり肉 豆腐 かまぼこ	米 揚げ油 片栗粉	みつば 生姜 たけのこ 小松菜 白菜 もやし にんじん	816	20.8	29.9	3.5
18	月	○	ごはん ししゃもの包み揚げ 豚肉の三州煮 果物(みかん)	牛乳 ししゃも チーズ 厚揚げ 豚肉	米 揚げ油 春巻きの皮 小麦粉 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく	生姜 たまねぎ にんじん 干ししいたけ 小松菜 みかん	833	15.9	32.0	3.0
21	木	○	メロンパン 野菜とツナのソテー 森のチャウダー	卵 牛乳 まぐろ缶 とり肉 パルメザンチーズ	ぶどうパン 砂糖 バター 小麦粉 米ぬか油 じゃが芋	にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ しめじ マッシュルーム コーン	838	13.6	34.8	3.2
22	金	○	かき揚げ丼 沢煮椀 三色浸し 1・2年生 給食最終日	いか 牛乳 油揚げ	米 大麦 さつま芋 片栗粉 小麦粉 揚げ油 砂糖 こんにゃく	たまねぎ にんじん 大根 たけのこ ねぎ 小松菜 もやし	752	13.2	23.3	3.5

※　献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。