



令和5年度3月分中学校給食献立表



日 曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
		主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
1 金	五目ちらし寿司 牛乳 さわらの照り焼き キャベツのごま和え かきたま汁	米 上白糖 片栗粉 白ねりごま 白すりごま	牛乳 鶏肉 油揚げ さわら 木綿豆腐 わかめ 鶏卵	かんぴょう 人参 れんこん さやいんげん キャベツ もやし 長ねぎ 小松菜	810 kcal 46.4 g 25.6 g	
4 月	マーボーじゃが丼 牛乳 中華ツナサラダ 甘夏	米 なたね油 上白糖 じゃが芋 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ ツナ	にんにく 生姜 長ねぎ 高菜漬 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 なら 大根 もやし 小松菜 甘夏	795 kcal 28.1 g 26.9 g	1日桃の節句 3月3日は桃の節句です。 女の子の成長と幸せを願う節句です。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。給食では「五目ちらし寿司」を提供します。
5 火	ご飯 牛乳 のりのつくだ煮 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	米 上白糖 なたね油 じゃが芋	牛乳 のり 鶏肉 生揚げ 絹豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	ごぼう 人参 たけのこ水煮 こんにゃく 大根 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ	756 kcal 36.1 g 21.1 g	
6 水	ツナと人参のピラフ 牛乳 手ごねハンバーグ ポテト入りフレンチサラダ ジュリエンスープ	米 なたね油 バン粉 上白糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 ツナ 豚肉 ベーコン	人参 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン セロリ キャベツ	851 kcal 35.3 g 36.2 g	
7 木	ゆかりご飯 牛乳 鶏むね肉の唐揚げ 和風揚げ豆サラダ みそ汁	米 小麦粉 片栗粉 なたね油 上白糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 赤みそ 白みそ	ゆかり粉 生姜 長ねぎ もやし きゅうり コーン 人参 玉ねぎ	833 kcal 40.1 g 27.9 g	11日防災給食 3月11日は、東日本大震災があった日です。狛江市が、災害時の非常食として保管しているα化米を入れ替えるため、これまで保管していたものを給食で提供します。この機会に災害への備えの大切さを考えてみましょう。
8 金	みそラーメン 牛乳 いかと野菜の揚げ煮 いよかん	中華麺 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉 さつまいも じゃが芋	牛乳 豚肉 赤みそ いか 大豆	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 キャベツ コーン もやし なら いよかん	848 kcal 38.5 g 26.3 g	
11 月	災害用わかめご飯 牛乳 さばのかわり焼き 揚げごぼうサラダ みそ汁	アルファ化米 上白糖 ごま油 なたね油	牛乳 わかめ さば 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	葉ねぎ ごぼう キャベツ 人参 玉ねぎ 生姜 大根 小松菜	799 kcal 36.2 g 28.9 g	
12 火	揚げパン コーヒー牛乳 チキントマトシチュー 洋風揚げ豆サラダ	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	コーヒー牛乳 鶏肉 ひよこ豆	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 コーン	820 kcal 25.1 g 35.0 g	
13 水	ピザンバ 牛乳 バリバリサラダ フルーツポンチ	米 ごま油 上白糖 片栗粉 白いりごま ワンタンの皮 なたね油	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 もやし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ コーン パイナップル缶詰 みかん缶詰 りんご缶詰 もも缶詰	860 kcal 30.2 g 29.4 g	15日お祝い給食 15日は市内の中学生が全員そろって給食を食べる最後の日です。今日は、小中学校ともに人気メニューの「ジャンボ餃子甘酢あんかけ」を提供します。
14 木	ポークカレーライス 牛乳 北海道産のほたて焼き コールスローサラダ 清見オレンジ	米 麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉 ホタテ ツナ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ コーン 清見オレンジ	876 kcal 35.4 g 27.4 g	
15 金	ご飯 牛乳 ジャンボ餃子甘酢あんかけ 大根のナムル なら玉スープ	米 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉 なたね油 上白糖 白いりごま	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ なら 大根 小松菜 人参 玉ねぎ	779 kcal 26.4 g 25.0 g	
18 月	ご飯 牛乳 いかのチリソース 野菜炒め 五目中華スープ	米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 緑豆春雨	牛乳 いか 豚肉 鶏肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ 人参 干し椎茸 もやし チンゲン菜 たけのこ水煮 白菜 小松菜	770 kcal 36.0 g 20.8 g	
21 木	ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き 揚げじゃがサラダ みそ汁	米 上白糖 ごま油 じゃが芋 なたね油	牛乳 鶏肉 絹豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	長ねぎ 生姜 しそ葉 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ	771 kcal 35.1 g 25.0 g	

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。