



オンライン授業期間

昼食献立表②



令和4年2月12日 荒川区立第三中学校

日	主食	牛乳	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	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類 ¹ ・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
14 (月)	スパゲティナポリタン 	○	ボン酢ドレッシングサラダ	牛乳,鶏肉,ベーコン,粉チーズ	スパゲティ,サラダ油,薄力粉,バター,ごま油,上白糖	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマン,エリンギ,トマトピューレー,もやし,きゅうり,こまつな,しょうが	670 kcal 22.6 g 24.8 g 2.3 g
15 (火)	高野豆腐のそぼろご飯 	○		牛乳,鶏肉,高野豆腐	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉	しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,さやいんげん	691 kcal 28.7 g 19.5 g 1.8 g
16 (水)	鶏ごぼうピラフ 	○	ミネストローネ	牛乳,鶏肉,ベーコン,レンズ豆	白米,サラダ油	ごぼう,にんじん,にんにく,玉葱,キャベツ,セロリー,トマト缶詰	672 kcal 23.2 g 18.8 g 2.6 g
17 (木)	野菜と厚揚げのみそ炒め丼 	○		牛乳,生揚げ,豚肉	白米,上白糖,サラダ油,ごま油,かたくり粉	キャベツ,玉葱,たけのこ,にんじん,エリンギ,にんにく,しょうが,チンゲン菜	708 kcal 26.0 g 21.2 g 1.4 g
18 (金)	スタミナ丼 	○		牛乳,豚肉	白米,上白糖,サラダ油	たけのこ,にんじん,玉葱,にら,もやし,にんにく,しょうが	656 kcal 24.5 g 17.0 g 1.5 g
21 (月)	ぶりの照り焼きのつけご飯 	○	野菜のオイスターソース炒め	牛乳,ぶり	白米,上白糖,サラダ油,ごま油,三温糖	しょうが,キャベツ,にら,もやし,にんじん	737 kcal 29.4 g 23.4 g 1.4 g
22 (火)	麻婆丼 	○		牛乳,豚肉,押し豆腐	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,たけのこ,にんじん,干し椎茸,にら	697 kcal 25.9 g 18.9 g 2.0 g
24 (木)	チリピーンズドック 	○	豚肉と野菜のしょうがスープ	牛乳,大豆,鶏肉,チーズ,豚肉	コッパン,サラダ油,上白糖,薄力粉,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマン,パセリ,白菜,しょうが,こまつな	712 kcal 34.4 g 27.3 g 3.4 g
25 (金)	ご飯 	○	すき焼き風煮	牛乳,豚肉,焼き豆腐	白米,サラダ油,しらたき,じゃがいも,上白糖	玉葱,にんじん,白菜,長ねぎ,しゅんぎく	758 kcal 30.1 g 21.0 g 2.0 g
28 (月)	ゆかりご飯 	○	豚汁	牛乳,豚肉	白米,じゃがいも,こんにゃく	ゆかり,だいこん,ごぼう,にんじん,長ねぎ,こまつな	637 kcal 17.8 g 14.6 g 1.5 g

*食材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。