

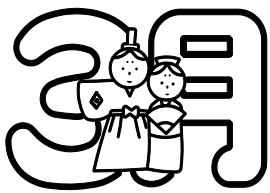
令和6年 3月分献立予定表

荒川区立第五中学校

日	曜	献立	食材料名			栄養価	
			血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	ごはん さばのピリ辛ねぎ焼き ひじきとしらすのサラダ もやしのみそ汁	牛乳 さば 干ひじき しらす干し 生揚げ わかめ みそ さば節	米 砂糖 ごま油 でんぷん 白いりごま サラダ油 三温糖	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン 赤ピーマン もやし	771	37.2
4	月	《ひな祭りメニュー》 ちらし寿司 あられはんぺんのすまし汁 二色あられ	牛乳 昆布 たまご 油揚げ 凍り豆腐 のり あられはんぺん わかめ かつお節 青のり	米 砂糖 油 あられ麩	れんこん にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 かんぴょう 菜の花 千寿葱 えのきたけ 小松菜	722	25.9
5	火	五目チャーハン 担々春雨スープ くだもの	牛乳 豚小間肉 むきえび たまご 豚ひき肉 豆腐 みそ	米 油 砂糖 春雨 ごま油 白練りごま	にんにく 玉葱 にんじん ピーマン しょうが もやし チンゲン菜 しめじ 長ねぎ デコボン	763	29.1
6	水	ごはん 鮭の柚庵焼き ごぼうの甘辛炒め 小松菜のみそ汁	牛乳 鮭 豚小間肉 みそ さば節	米 つきこん 三温糖 油 ごま油	ゆず ごぼう にんじん 小松菜 えのきたけ 玉葱	719	35.9
7	木	えびクリームライス ハニードレッシングサラダ くだもの	牛乳 むきえび 鶏肉	米 バター 油 米粉 はちみつ	にんじん 玉葱 マッシュルーム キャベツ 小松菜 ホールコーン はるか	730	26.0
8	金	メープルバタートースト コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ひよこ豆 粉チーズ	食パン バター メープルシロップ 油 砂糖 じゃがいも ジェルマカロニ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 玉葱 セロリー にんにく トマト缶	766	27.9
11	月	親子丼 しめじと里芋のみそ汁 サイダーポンチ♪	牛乳 鶏肉 たまご のり 油揚げ わかめ みそ かつお節	米 三温糖 さといも 生麩	玉葱 糸みつば しめじ りんご もも 洋なし みかん缶	818	32.2
12	火	二色揚げパン（きな粉・ココア）♪ ミックスサラダ ワンタン風スープ	牛乳 きな粉 鶏ひき肉	ミルクパン 油 砂糖 じゃがいも ワンタンの皮 ごま油	にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 白菜 長ねぎ もやし にら しょうが	765	25.5
13	水	みそコーンラーメン♪ スパイシーポテト♪ くだもの	牛乳 豚小間肉 みそ うずら卵	中華めん ごま油 じゃがいも 油	にんにく しょうが にんじん もやし にら 長ねぎ ホールコーン せとか	764	31.7
14	木	チキンライス 白菜と大根のスープ パインとさつまいものパイ	牛乳 鶏肉 豚小間 生クリーム	米 油 バター さつまいも 砂糖 パイシート	にんじん ホールコーン 玉葱 グリンピース しめじ しょうが 大根 白菜 干し椎茸 小松菜 パイン缶	856	23.2
15	金	《卒業お祝いメニュー》 お赤飯 鶏の照り焼き or 鶏のから揚げ おろしポン酢和え 菜の花汁	乳酸菌飲料 コーヒー飲料 小豆 鶏肉 わかめ 豆腐 昆布 かつお節	米 もち米 黒いりごま 米粉 油 砂糖 あられ麩	オレンジジュース しょうが 白菜 きゅうり にんじん もやし えのきたけ 大根 レモン 千寿葱 菜の花	830 908	31.8 32.3
18	月	カレーライス♪ パリパリ海藻サラダ♪ くだもの	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 海藻ミックス	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ ワンタンの皮 砂糖 ごま油 白すりごま	にんにく しょうが にんじん 玉葱 ホールコーン きゅうり キャベツ いちご	858	24.7
21	木	ゆかりごはん 鶏肉とじゃがいものうま煮 みそけんちん汁	牛乳 鶏肉 大豆 豚小間肉 豆腐 みそ さば節	米 白いりごま でんぷん じゃがいも 油 三温糖 こんにゃく	しそ葉 しょうが 玉葱 にんじん たけのこ水煮 グリンピース 大根 ごぼう 長ねぎ えのきたけ	778	29.3
22	金	ごはん 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご ベーコン	米 油 パン粉 砂糖 じゃがいも バター	玉葱 ホールコーン キャベツ にんじん しょうが	888	36.3

※材料の購入等の都合により、予告なく変更することがあります。

※♪マークがついた献立は、リクエストメニューです。



の目標

◎給食目標：1年の健康について考えよう

◎食育目標：心と体の健康づくりをしよう

