

2023年度

3月献立表

港区立港南中学校

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | | 緑の仲間 体の調子を整える | | 黄の仲間 熱や力の元になる | | たんぱく質 炭水化物 食物繊維総量 | |
|-----|---------------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------------|----------------------|------------------|---|--|--|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| | | | | | | | | | | |
| 1金 | ☺デコボンの日☺ | | | | | | | | | |
| | あんかけチャーハン | 鶏卵, 豚肉 えび, いか | | 人参 チンゲン菜 | 長ねぎ, しょうが たけのこ, 干し椎茸 白菜 | 精白米, 三温糖 でん粉 | 油 | | 720 kcal 33.1 g 109.1 g 3.9 g | |
| | バンバンジーサラダ | 鶏肉, みそ | | 小松菜 赤ピーマン | キャベツ, もやし 黄ピーマン, 長ねぎ しょうが | 三温糖 | 白ごま | | | |
| | デコボン ◎特別栽培◎ | | | | デコボン | | | | | |
| 4月 | 総ひな祭り(3日)総 | | | | | | | | | |
| | 鯛めし | たい | | 万能ねぎ | | 精白米 | | | | |
| | ちくわのふくさ揚げ | ちくわ | チーズ | しそ | | 春巻きの皮 薄力粉 | 油 | 759 kcal 28.9 g 110.8 g 3.7 g | | |
| | 和風サラダ | | | 水菜 赤ピーマン | 大根, 黄ピーマン | 三温糖 | ごま油 白ごま | | | |
| | 麩のすまし汁 | 豆腐 | | 人参, 小松菜 | | 麩 | | | | |
| | 桃ゼリー | | 寒天 | | 桃ジュース | 上白糖 | | | | |
| 5火 | ナン・ターメリックライス | | | | | ナン 精白米 | バター | | | |
| | キーマカレー | 豚肉 ひよこ豆 | ヨーグルト | 人参 ホールトマト ピーマン | しょうが, にんにく セロリ, 玉ねぎ | 薄力粉 | 油 | 733 kcal 29.3 g 100.4 g 6.3 g | | |
| | オニオンドレサラダ | | | 小松菜 赤ピーマン | キャベツ, コーン 枝豆, 玉ねぎ | 三温糖 | 油 | | | |
| 6水 | ご飯 | | | | | 精白米 | | | | |
| | あなご入り卵焼き | あなご 鶏卵 | | 人参 | 玉ねぎ, 干し椎茸 | 三温糖 | 油 | 755 kcal 32.4 g 109.7 g 6.9 g | | |
| | ピリ辛こんにゃく炒め | 豚肉 | | 人参, いら | | こんにゃく じゃが芋 三温糖 | 油 | | | |
| | さつまいもの豆乳みそ汁 | 生揚げ 豆乳, みそ | | 小松菜 | | さつまいも | | | | |
| 7木 | 塩ラーメン | 鶏肉 | | 水菜 | 長ねぎ, キャベツ | 中華麺 | ごま油 | | | |
| | レバーとポテトのごまがらめ | 豚レバー | | | しょうが | じゃが芋 でん粉, 三温糖 | 油 白ごま | 735 kcal 36.0 g 85.3 g 7.1 g | | |
| | はるか ◎特別栽培◎ | | | | はるか | | | | | |
| 8金 | ◆鯖の日◆ | | | | | | | | | |
| | ご飯 | | | | | 精白米 | | | | |
| | 鯖のスタミナ焼き | さば | | | にんにく | | | 756 kcal 29.9 g 93.4 g 4.4 g | | |
| | 野菜の塩昆布和え | | 塩昆布 | 小松菜 赤ピーマン | 白菜, しょうが | | | | | |
| | 根菜キムチ汁 | 豚肉, 豆腐 みそ | | 人参 | 大根, キムチ | こんにゃく じゃが芋 | 油 白ごま | | | |
| 11月 | ★雑穀の日★ | | | | | | | | | |
| | 七穀ご飯 | | | | | 精白米, 雑穀 | | 723 kcal 29.1 g 115.9 g 13.7 g | | |
| | じゃがいものそぼろ煮 | 豚肉, 大豆 | | 人参 | しょうが, 玉ねぎ 枝豆 | じゃが芋 三温糖, でん粉 | 油 | | | |
| | 油揚げのみそ汁 | 油揚げ みそ | | | 長ねぎ, 大根 | | | | | |

2023年度

3月献立表

港区立港南中学校

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | | 緑の仲間 体の調子を整える | | 黄の仲間 熱や力の元になる | | たんぱく質 炭水化物 食物繊維総量 | |
|-----|-------------------|---------------|----------------|----------------|-----------------------------|----------------------|------------------|--|--|--|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| | | | | | | | | | | |
| 12火 | ♪三重県の郷土料理♪ | | | | | | | | | |
| | トンテキ丼 | 豚肉 | | | にんにく, キャベツ | 精白米, 三温糖 でん粉 | | | 728 kcal 30.3 g 102.1 g 4.2 g | |
| | あおさ汁 甘夏 ◎特別栽培◎ | 豆腐, みそ | あおさ | | なめこ 甘夏 | | | | | |
| 13水 | ♪愛知県の郷土料理♪ | | | | | | | | | |
| | みそ煮込みうどん | 鶏肉, みそ 油揚げ | | 人参, 小松菜 | 長ねぎ, 玉ねぎ 干し椎茸 | こんにゃく 三温糖, うどん | 油 | 840 kcal 33.2 g 117.6 g 6.6 g | | |
| | 手羽先のから揚げ | 鶏手羽先 | | | | でん粉, 三温糖 | 油 白ごま | | | |
| | 鬼まんじゅう | | | | | さつまいも 三温糖, 薄力粉 | | | | |
| 14木 | フレンチトースト | 鶏卵 | 牛乳 | | | | 食パン, 三温糖 バター | | | |
| | 豆とソーセージのトマト煮 | ソーセージ ひよこ豆 | | 人参 | にんにく, 玉ねぎ | じゃが芋 三温糖 | 油 | 720 kcal 28.1 g 94.7 g 10.8 g | | |
| | ミモザサラダ | | | 小松菜 赤ピーマン | キャベツ, コーン 玉ねぎ | 食パン, 三温糖 | バター 油 | | | |
| 15金 | ご飯 | | | | | 精白米 | | | | |
| | ミックスフライ | いか, えび 鶏卵 | | | | 薄力粉, パン粉 | 油 | 721 kcal 28.5 g 101.3 g 3.5 g | | |
| | コールスローサラダ | | | 赤ピーマン | キャベツ 黄ピーマン | 上白糖 | 油 | | | |
| | オニオンスープ | ベーコン | | 人参 | 玉ねぎ, しめじ | | 油 | | | |
| 18月 | ◎卒業祝いメニュー◎ | | | | | | | | | |
| | 赤飯 | 小豆 | | | | 精白米, もち米 | 黒ごま | | | |
| | 鯖の西京焼き | さわら みそ | | | しょうが | 三温糖 | | 731 kcal 34.7 g 108.5 g 5.5 g | | |
| | 江戸菜のごま炒め | 油揚げ | | 人参, 江戸菜 | | | 油 白ごま | | | |
| | 紅白すまし汁 いちご | なると | | 人参, 小松菜 | たけのこ いちご | | | | | |
| 21木 | ♪秋田県の郷土料理♪ | | | | | | | | | |
| | ご飯 | | | | | 精白米 | | | | |
| | いぶりがっこの炒め | | | | いぶりがっこ | | ごま油 白ごま | 720 kcal 29.6 g 92.7 g 4.3 g | | |
| | はたはたのから揚げ | | はたはた | | しょうが | でん粉 | 油 | | | |
| | きりたんぼ鍋 | 鶏肉 | | 人参, せり | 長ねぎ, 白菜 ごぼう, しめじ まいたけ | こんにゃく きりたんぼ | | | | |
| 22金 | 小松菜と厚揚げの炒め丼 | みそ 生揚げ | | 人参, 小松菜 | しょうが, にんにく もやし, キャベツ | 精白米, 米粒麦 三温糖, でん粉 | 油 | | | |
| | 野菜のナムル | | | ほうれん草 赤ピーマン | しめじ, もやし 大豆もやし | 三温糖 | ごま油 | 722 kcal 25.3 g 119.6 g 6.4 g | | |
| | わかめスープ | 鶏肉, 豆腐 | わかめ | | にんにく, 長ねぎ | | 油 白ごま | | | |
| | ゆずスカッシュゼリー | | 寒天 | | ゆず果汁 | 上白糖 | | | | |

※ 都合により、献立を変更する場合があります。