

3月献立表

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		エネルギー 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	
3月	雛ひな祭り飾	○							750 kcal 28.4 g 112.0 g 4.0 g
	鯛めし		たい		こねぎ		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	
	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	
	ひなまつりかまぼこのすまし汁		かまぼこ		人参, 小松菜	長ねぎ, えのき			
	桃ゼリー			寒天		桃ジュース	上白糖		
4火	ごはん	○					精白米	755 kcal 32.4 g 109.6 g 7.4 g	
	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
	ピリ辛こんにゃく炒め		豚肉		人参, なら		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		
5水	塩ラーメン	○	鶏肉		水菜	長ねぎ, キャベツ	中華麺	ごま油	736 kcal 36.0 g 85.3 g 7.1 g
	レバーとポテトのごまがらめ		豚レバー			しょうが	でん粉 じゃが芋 三温糖	油 白ごま	
	河内晩柑					河内晩柑			
6木	♪愛知県の郷土料理♪	○						745 kcal 28.9 g 110.2 g 5.5 g	
	ごはん						精白米		
	大豆のふりかけ		大豆 削り節	青のり					油 白ごま
	治部煮		鶏肉		人参, 小松菜	たけのこ, 干し椎茸	薄力粉, 三温糖 麩		
めった汁	豚肉, みそ		人参	長ねぎ, 大根, ごぼう	こんにゃく さつまいも	油			
7金	◆鯖の日(8日)◆	○						756 kcal 29.9 g 93.4 g 4.5 g	
	ごはん						精白米		
	鯖のスタミナ焼き		さば			にんにく			
	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
10月	★雑穀の日(9日)★	○						723 kcal 29.1 g 115.9 g 13.7 g	
	七穀ごはん						精白米, 雑穀		
	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			
11火	♪愛知県の郷土料理♪	○						840 kcal 33.2 g 117.6 g 6.7 g	
	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
	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		

2024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		エネルギー 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 水	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 27.2 g 112.4 g 4.1 g
	中華サラダ			わかめ 海草ミックス	小松菜 赤ピーマン	もやし	春雨, 三温糖	ごま油 油 白ごま	
	デコポン					デコポン			
13 木	★サンドイッチデー★	○							725 kcal 31.3 g 87.7 g 11.4 g
	ミートトーストサンド		豚肉, 大豆	チーズ	人参	玉ねぎ マッシュルーム	食パン	油	
	クリームポテト			アンチョビ 生クリーム 牛乳 チーズ	パセリ	にんにく	じゃが芋	オリーブ油	
	キャベツのスープ		ベーコン		人参, 小松菜	キャベツ		油	
14 金	ごはん	○					精白米		720 kcal 31.1 g 103.4 g 5.1 g
	豆腐ハンバーグ おろしソース		豚肉, 豆腐 豆乳, 鶏卵			玉ねぎ, 大根	パン粉, 三温糖 でん粉	油	
	白菜の煮つけ		油揚げ		人参	白菜	三温糖		
	切干大根のみそ汁		みそ		小松菜	えのき, 切干大根			
17 月	ナン	○					ナン		733 kcal 29.2 g 100.5 g 6.4 g
	ターメリックライス						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	
	オニオンドレサラダ				小松菜 赤ピーマン	キャベツ, 玉ねぎ コーン, 枝豆	三温糖	油	
18 火	㊦卒業祝いメニュー㊦	○							735 kcal 34.9 g 109.1 g 5.8 g
	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		
	江戸菜のごま炒め		油揚げ		人参, 江戸菜			油 白ごま	
	祝いなるとのすまし汁		なると		人参, 小松菜	たけのこ			
	いちご					いちご			
21 金	ごはん	○					精白米		786 kcal 30.5 g 99.2 g 5.8 g
	腹巻きししゃも			ししゃも のり			薄力粉	油	
	野菜ののり酢和え		ツナ	のり	小松菜	キャベツ, コーン	上白糖		
	豚汁		豚肉, みそ		人参	大根, ごぼう, 長ねぎ	こんにゃく じゃが芋	ごま油	
24 月	クッパ	○	豚肉, 鶏卵		人参 ほうれん草	長ねぎ, 干し椎茸 しめじ	精白米, でん粉	油	768 kcal 31.0 g 96.3 g 4.9 g
	豚キムチ炒め		豚肉		人参, なら	しょうが, にんにく 玉ねぎ, 白菜 もやし, キムチ		油	
	はるか					はるか			

※ 都合により、献立を変更する場合があります。