



3月の献立表



令和4年度

西東京市立田無第一中学校

日	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)
1 水	ひじきとレンコンのご飯	3年給食なし 干ひじき、油揚げ	精白米、もち米、三温糖	レンコン	686 30.6
	鶏肉のレモン醤油	鶏肉	きび砂糖	根生姜、レモン	
	大根の塩麴和え	桜エビ	きび砂糖、白すり胡麻、胡麻油	大根、枝豆	
	吉野汁	鶏肉	糸コンニャク、デンプン	人参、ワラビ、干し椎茸、長葱、水菜	
2 木	あしたばリングパン		あしたばパン、グラニュー糖、マーガリン		796 27.7
	パリパリサラダ		じゃが芋、三温糖、オリーブ油	キャベツ、赤ピーマン、胡瓜、レンコン	
	ポークシチュー	豚肉	じゃが芋、油	根生姜、玉葱、人参、バジル	
	たんかん			たんかん	
3 金	ゆかりご飯		精白米	ゆかり	832 33.0
	マダイのボアレ	マダイ	三温糖、デンプン、油	エリンギ、人参、玉葱、にんにく、トマト缶、パセリ	
	ゆばのすまし汁	豆腐、ゆば、かつお節		玉葱、人参、えのき草、みず菜、ほうれん草	
	フルーツカクテル		団子、上白糖、サイダー	パイナップル、みかん缶、もも缶	
6 月	味噌豚骨ラーメン	豚肉、調整豆乳、赤味噌、白味噌	蒸し中麺、白炒り胡麻、油	根生姜、にんにく、玉葱、人参、もやし、長葱、木くらげ、コーン	755 33.3
	荳わかめの炒め物	荳わかめ	糸コンニャク、三温糖、胡麻油	キャベツ、人参	
	棒ギョーザ	豚肉	ギョーザの皮、胡麻油	長葱、キャベツ、干し椎茸、根生姜、にんにく、ニラ	
	冷凍りんご			冷凍りんご	
7 火	わかめごはん	わかめ	精白米		874 34.9
	豚カツ	豚肉	小麦粉、パン粉、三温糖、油		
	胡麻酢和え		白すり胡麻、三温糖	大根、人参、もやし、胡瓜	
	すまし汁	豆腐、油揚げ、ホタテ貝、貝柱水煮缶	豆麴	小松菜、人参、本しめじ	
	冷凍パイナップル			冷凍パイナップル	
8 水	ドライカレー	豚肉、大豆	精白米、油、デンプン	人参、パセリ、にんにく、根生姜、玉葱、ごぼう、マッシュルーム、トマト	948 30.9
	ポテトサラダ	ポークハム	じゃが芋、油	胡瓜、人参、コーン	
	イチゴのマドレーヌ	卵	小麦粉、上白糖、バター	イチゴジャム、イチゴ	
9 木	うぐいすきな粉パン	きな粉	米粉パン、上白糖、油		754 21.9
	オリヴィエサラダ	ベーコン	じゃが芋、きび砂糖、マヨネーズタイプ調味料、油	人参、ブロッコリー、マッシュルーム、胡瓜ピクルス、玉葱	
	肉団子と野菜のスープ	豚肉、卵	春雨、デンプン	根生姜、人参、キャベツ、長葱	
10 金	縄文ごはん	あずき	精白米、もち米、もちきび、もちあわ、粟		750 38.1
	マスの縄文焼き	銀鮭、大豆、赤味噌	クルミ、三温糖	根生姜、しそ葉	
	縄文なべ	豚肉、大豆	里芋、油	根生姜、山菜、舞茸、干し椎茸、葉葱	
	せとか			せとか	
13 月	カレーラーメン	豚肉	蒸し中華麺、じゃが芋、小麦粉、バター、油	根生姜、にんにく、玉葱、人参	852 35.9
	じゃが芋のオイスター炒め		じゃが芋、上白糖、胡麻油	根生姜、にんにく、人参、さやいんげん、玉葱	
	キャベツシュウマイ	豚肉	デンプン	玉葱、人参、根生姜、にんにく、キャベツ、コーン	
	デザート	豆乳アイス			
14 火	ハヤシライス	豚肉	精白米、小麦粉、バター、油	根生姜、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト缶	762 26.8
	旬野菜とハムのサラダ	ポークハム	三温糖、油	大根、ほうれん草、キャベツ、人参	
	イチゴのタルト	クリームチーズ	タルト、上白糖	イチゴ	
15 水	ご飯		精白米		730 31.6
	魚の照り焼き	フリ	三温糖		
	海苔和え	かつお削り節、焼き海苔		キャベツ、人参、もやし	
	五目汁	豚肉、豆腐	米団子、コンニャク	ごぼう、キャベツ、えのき草、さやえんどう、長葱	
	冷凍もも			冷凍もも	
16 木	梅たくご飯		精白米	梅、たくあん、さやいんげん	705 24.1
	鶏の唐揚げ	鶏肉	上新粉、三温糖、デンプン、油	根生姜	
	キャベツの昆布和え	塩昆布		キャベツ、人参	
	沢煮椀	豚肉、豆腐、ナルト		大根、人参、ごぼう、えのき草、しめじ、小松菜	
17 金	第76回 卒業式 あめでございます (給食はありません)				
20 月	菜飯		精白米	大根菜	788 33.8
	イカの唐揚げ	イカ	上新粉、デンプン、油	根生姜	
	小松菜の辛子和え			小松菜、白菜、人参	
	すったて汁	油揚げ、大豆、豆乳、白味噌	じゃが芋	大根、長葱、小松菜、えのき草	
22 水	トマトライス	ベーコン	精白米、油	玉葱、ピーマン、トマト缶	708 26.6
	クリスマスチキン	鶏肉、卵	米粉、コーンフレーク、デンプン、油	根生姜、にんにく	
	レンズ豆と春野菜のスープ	豚肉、レンズ豆	油	根生姜、人参、玉葱、キャベツ、さやいんげん、筍	