



令和4年3月給食予定献立表



文京区立音羽中学校

日・曜	献立名	主に体の組織をつくる食品群(赤)	主にエネルギーとなる食品群(黄)	主に体の調子を整える食品群(緑)	調味料・その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 火	ごはん		米			778
	つくね焼き	とりひき肉	かたくり粉 砂糖	にんじん 長ねぎ れんこん	塩 しょうゆ 酒 本みりん	
	きんぴら	さつま揚げ	砂糖 いりごま ごま油	ごぼう さやいんげん れんこん にんじん 糸こんにゃく	酒 しょうゆ 本みりん 七味	
	のっぺい汁		里芋 かたくり粉	だいこん にんじん しめじ こまつな こんにゃく	だし昆布 酒 塩 かつお節 しょうゆ	
2 水	ごはん		米			856
	鶏のから揚げ	とり肉	小麦粉 揚げ油 かたくり粉	にんにく しょうが	酒 こしょう 塩 しょうゆ	
	チンゲンサイのたまご炒め	鶏肉 生揚げ たまご	砂糖 サラダ油	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ	塩 こしょう しょうゆ 甜麺醤	
	みそ汁	わかめ		だいこん こまつな 長ねぎ	みそ 煮干し かつお節	
3 木	ちらしずし 	穴子 たまご のり 桜でんぶ 油揚げ	米 いりごま 砂糖 サラダ油	にんじん さやいんげん	昆布 酒 米酢 塩 しょうゆ みりん	785
	筑前煮 	とり肉	米油 じゃがいも 砂糖	にんじん だいこん れんこん こんにゃく	かつお節 みりん 酒 しょうゆ	
	すまし汁	かまぼこ 豆腐		菜の花 ねぎ	かつお節 昆布 酒 しょうゆ 塩	
	3色ゼリー	寒天 牛乳	砂糖 コーンスターチ	いちご レモン	抹茶 赤ワイン	
4 金	ビスキュイパン 	たまご	胚芽パン バター 砂糖 小麦粉 アーモンド粉		ラム酒	887
	コーンシチュー	とり肉 白いんげん豆 牛乳	じゃがいも 米油 バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ コーン こまつな クリームコーン	ローリエ 塩 こしょう 鶏がら	
	ツナサラダ	ツナ	米油 砂糖	きゃべつ もやし 玉ねぎ きゅうり 赤ピーマン	米酢 塩 こしょう しょうゆ からし	
7 月	ソース焼きそば	豚肉 えび いか 青のり	蒸し中華麺 サラダ油	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ	酒 塩 しょうゆ 中濃ソース	762
	もちっこ春巻き	チーズ ベーコン	春巻きの皮 もち あげ油 小麦粉	えのきたけ	塩 こしょう	
	グリーンサラダ		サラダ油 砂糖	キャベツ きゅうり アスパラガス こまつな スナックえんどう 玉ねぎ	米酢 からし 塩 白ワイン こしょう	
8 火	ポークカレー	豚肉 粉チーズ	米 米粒麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉 はちみつ	にんにく しょうが にんじん エリンギ 玉ねぎ	鶏がら ローリエ 塩 こしょう カレー粉 ソース	797
	7品目のサラダ	わかめ ちりめんじゃこ	米油 砂糖 アーモンド	もやし きゅうり コーン にんじん	米酢 からし しょうゆ	
	果物					
9 水	わかめごはん	炊き込みわかめ	米 いりごま			793
	ししゃものスパイス揚げ	ししゃも	揚げ油 小麦粉		塩 こしょう オールスパイス	
	明日葉サラダ	ひよこ豆 ツナ	砂糖 いりごま 卵なしマヨネーズ	キャベツ にんじん 明日葉	米酢 しょうゆ	
	いなか汁	とり肉 豆腐 油揚げ	里芋 いりごま	だいこん にんじん 長ねぎ しめじ	かつお節 みそ だし昆布 みりん	
10 木	ごはん		米			825
	肉豆腐	牛肉 豆腐	くるま麩 砂糖 片栗粉 米油	ねぎ 玉ねぎ にんじん 白菜 しらたき 舞茸 こまつな	かつお節 酒 塩 しょうゆ みりん	
	糸寒天のごま酢和え 	糸寒天	砂糖 ごま	きゅうり きゃべつ にんじん	米酢 しょうゆ みりん からし	
	ソーダゼリー	寒天	砂糖	パイン(缶)	サイダー	

日・曜	献立名	主に体の組織をつくる食品群(赤)	主にエネルギーとなる食品群(黄)	主に体の調子を整える食品群(緑)	調味料・その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
11 金	チョコチップパン		チョコチップパン			794 31.8
	ポテトグラタン	豚こま肉 チーズ	じゃがいも 小麦粉 サラダ油	玉ねぎ にんじん にんにく セロリー マッシュルーム	ナツメグ ウスターソース こしょう 塩 ケチャップ	
	ワンタンスープ 	とり肉	ワンタン皮 ごま油	にんじん もやし 長ねぎ たら きのこ	鶏がら こしょう 塩 しょうゆ	
	果物			いちご		
14 月	えびクリームライス	えび 生クリーム 調理用牛乳 とり肉	米 小麦粉 バター サラダ油	にんじん ぶなしめじ 玉ねぎ ほうれん草	酒 塩 白ワイン 鶏がら こしょう	824 26.3
	ミモザサラダ	たまご	砂糖 サラダ油	にんじん キャベツ こまつな 玉ねぎ	塩 こしょう 米酢 からし	
	果物					
15 火	鶏ごぼうごはん	とり肉 油揚げ	米 いりごま 砂糖 サラダ油	ごぼう にんじん	酒 塩 しょうゆ	762 27.2
	ひりゅうず 	豆腐 たまご えび 刻み昆布	ながいも 砂糖 かたくり粉 ごま	長ねぎ にんじん	塩 しょうゆ みりん	
	根菜汁		さといも ごま	だいこん にんじん しめじ れんこん ねぎ	昆布 かつお節 みそ みりん	
	果物					
16 水	ごはん		米			780 30.9
	揚げ魚の田楽みそ	ホキ	砂糖 かたくり粉 小麦粉 いりごま	しょうが にんにく	塩 みりん	
	切干大根の含め煮	油揚げ	砂糖 サラダ油	にんじん 切干大根 さやいんげん こんにゃく	酒 しょうゆ みりん かつお節	
	沢煮椀	豚もも肉		にんじん だいこん ねぎ みずな えのきたけ	しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布	
	果物					
17 木	ホットあんパン	小豆	ミルクパン バター 砂糖		塩	795 28.3
	ミネストローネ	ベーコン 豚肉 ひよこ豆 金時豆 粉チーズ	オリーブ油 砂糖 バター マカロニ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー トマト缶 マッシュルーム	ケチャップ 鶏がら トマトピューレ ローリエ	
	パリパリサラダ		じゃがいも 砂糖 サラダ油	こまつな キャベツ にんじん 玉ねぎ	米酢 こしょう しょうゆ	
22 火	たまごとじうどん	とり肉 たまご	冷凍うどん かたくり粉 サラダ油	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな	かつお節 酒 塩 だし昆布 しょうゆ みりん	777 28.8
	たこあげポテト	たこ 青のり	じゃがいも 砂糖 乾燥マッシュポテト かたくり粉 揚げ油	紅しょうが ねぎ	塩 しょうゆ ウスターソース	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	はちみつ	パイン缶 もも缶		
23 水	ごはん		米			766 32.0
	魚のカレー焼き	さば		しょうが にんにく	しょうゆ 酒 みりん カレー粉	
	もやしのおかか和え	花かつお	サラダ油 ごま油	もやし にんじん たら エリンギ 玉ねぎ	塩 こしょう しょうゆ	
	みそ汁	わかめ 油揚げ	じゃがいも	玉ねぎ ごぼう	かつお節 みそ	
	果物					
24 木	ごはん		米			758 31.1
	2色カツ	豚肉 えび たまご	小麦粉 揚げ油 パン粉		ウスターソース 塩 こしょう 中濃ソース	
	キャベツの ベーコンソテー	ベーコン	サラダ油	キャベツ にんじん アスパラガス コーン	塩 こしょう カレー粉	
	みそ汁	わかめ	じゃがいも	玉ねぎ こまつな	かつお節 煮干し みそ	

* 食材等の都合により献立内容、使用食材を変更することがあります。ご了承ください。

* 給食に関するお問い合わせは栄養士・宇佐美までお願いいたします。 TEL (3947) 2771

