

# 3月 献立表

町田市立堺中学校

日	献立名	牛乳	主な材料			栄養価	
			(赤)筋肉・血・骨になる	(黄)熱や力になる	(緑)体の調子を整える		
3月	ちらし寿司 魚の照り焼き わかめともやしのおひたし すまし汁	○	牛乳 油揚げ 焼きのり さわら わかめ 鶏肉 豆腐	精白米 砂糖 ごま 花麩	干しいたけ にんじん こまつな もやし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ しょうが	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	733 kcal 35.8 g 20.1 g 3.6 g
4火	焼きとり丼 甘酢和え みそ汁 町田産ゆずのゼリー	○	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ みそ	精白米 砂糖 でんぷん	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ にんじん だいこん はくさい	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	853 kcal 32.0 g 21.7 g 2.9 g
5水	みそラーメン ポテトのカレーチーズ焼き 大根ときゅうりの華風漬け	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 ベーコン チーズ	蒸し中華めん 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ たけのこ(水煮) ねぎ だいこん きゅうり	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	737 kcal 30.4 g 31.7 g 3.5 g
6木	パエリア 魚のパン粉焼き ハニーサラダ 洋風スープ	○	牛乳 鶏肉 えび いか さけ ベーコン	精白米 油 マヨネーズ(ノンエッ グ) パン粉 はちみつ	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり えのきたけ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	790 kcal 38.8 g 29.4 g 3.8 g
7金	きなこ揚げパン みそドレッシングサラダ 白菜と肉団子のスープ いりごと大豆の甘辛和え	○	牛乳 きな粉 豚肉 いり大豆 いりこ	パン 油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん はるさめ	キャベツ きゅうり 冷凍コーン にんじん もやし しょうが 干しいたけ はくさい ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	853 kcal 34.8 g 36.6 g 3.2 g
10月	ソース焼そば 大学芋 フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉	蒸し中華めん 油 さつまいも 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし たら 黄桃缶 パイン缶 りんご缶 みかん缶 レモン汁	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	792 kcal 22.8 g 22.5 g 3.3 g
11火	ごはん ブラックふりかけ 鶏肉の照り焼き 野菜の昆布和え 春雨スープ	○	牛乳 干ひじき 糸削り 鶏肉 塩昆布 豚肉	精白米 油 砂糖 ごま ごま油 はるさめ	きくらげ にんにく しょうが だいこん キャベツ きゅうり にんじん 干しいたけ もやし ねぎ こまつな	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	758 kcal 32.0 g 23.9 g 3.7 g
12水	キムタクごはん 魚のみりん焼き おかか和え 沢煮椀	○	牛乳 豚肉 たら 糸削り	精白米 油 砂糖 ごま油	しょうが にんじん たくあん はくさいキムチ漬け キャベツ もやし だいこん ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	702 kcal 34.9 g 16.8 g 3.6 g
13木	ツナトマトスパゲティ 野菜スープ ホワイトチョコ入り抹茶ケーキ	○	牛乳 ベーコン ツナ水煮 ウィンナー レンズ豆 たまご クリーム	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 上新粉 粉糖 ホワイトチョコチップ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ トマト缶 キャベツ えのきたけ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	880 kcal 30.0 g 39.9 g 3.6 g
14金	五目チャーハン スパイシービーンズ チンゲン菜のスープ 果物(冷凍ピーチ)	○	牛乳 焼き豚 大豆 豚肉	精白米 油 ごま油 でんぷん	たけのこ(水煮) 干しいたけ にんじん ねぎ チンゲン菜 もやし 冷凍ピーチ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	700 kcal 29.9 g 23.3 g 3.4 g
17月	おめで鯛めし 鶏の唐揚げ ごま和え にらたま汁	シオ コレ イン スジ	鯛 油揚げ 鶏肉 豆腐 たまご	精白米 油 砂糖 でんぷん ごま	オレンジジュース ごぼう にんじん にんにく しょうが こまつな もやし 玉ねぎ えのきたけ にら	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	819 kcal 31.9 g 27.3 g 3.6 g

\*献立により食品が重複することがあります。

\*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応の御家庭には事前に連絡します。