

3月の献立表

新座市立第六中学校

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	効パク質 (g)
2 (月)	牛乳	牛乳				870
	フレンチトースト	鶏卵 牛乳	食パン(鶏卵不使用) バター 砂糖 はちみつ		バニラエッセンス	
	ツナサラダ	ツナ 海藻ミックス	砂糖 米サラダ油	サラダこんにやく 人参 キャベツ きゅうり ホールコーン	塩 胡椒 酢 醤油	
	ポークビーンズ	大豆 豚肉 ウィナー	小麦粉 米サラダ油 じゃがいも 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参	ローリエ 塩 胡椒 ワイン 醤油 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ トマトピューレ バジル	
3 (火)	牛乳	牛乳				893
	菜の花ちらし寿司	鶏卵 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 のり	ごま 米 麦 米サラダ油 砂糖	菜の花 人参 かんぴょう 筍 干し椎茸	酢 酒 みりん 塩 醤油	
	鶏肉の香味だれかけ	鶏肉	小麦粉 でん粉 サラダ油 砂糖 ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ	酒 みりん 酢 醤油 トウバンジャン	
	ミルクゼリーのピーチソースかけ	牛乳 アガー	砂糖 生クリーム	黄桃	ワイン	38.6
4 (水)	牛乳	牛乳				794
	五目うどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 貝柱水煮	うどん	人参 干し椎茸 長ねぎ ほうれんそう	酒 醤油 みりん	
	お好み揚げ	鶏卵 脱脂粉乳 いか えび ちりめんじゃこ 青のり 削り節	小麦粉 なたね油 砂糖 マヨネーズ(鶏卵不使用)	キャベツ 長ねぎ	ワイン 中濃ソース ケチャップ	
	たんかん(かんきつ)			たんかん		
5 (木)	牛乳	牛乳				756
	焼き肉丼	豚肉	米 麦 ごま 米サラダ油 ごま油 はちみつ 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 もやし なら	トウバンジャン コチュジャン 塩 胡椒 酒 みりん 醤油	
	わかめスープ	わかめ 鶏肉 豆腐 貝柱水煮	緑豆春雨 ごま油	キャベツ 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	酒 塩 胡椒 醤油	
	いちご			いちご		
6 (金)	牛乳	牛乳				731
	たきこみごはん	鶏肉 ほたて 昆布 油揚げ	米 麦 米サラダ油 砂糖	人参 干し椎茸 こんにやく	みりん 酒 醤油	
	いかのかりん揚げ	いか	小麦粉 でん粉 なたね油	生姜	酒 醤油 みりん	
	ブロッコリーのおかかあえ	削り節		ブロッコリー キャベツ 人参	醤油 みりん	
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー		34.6	
9 (月)	牛乳	牛乳				751
	わかめごはん	わかめ しらす干し	ごま 米 麦		酒	
	ハリハリ漬け		砂糖	切干大根 人参 きゅうり	塩 酢 醤油	
	せんだご汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	さつまいも でん粉	干し椎茸 人参 ごぼう 大根 白菜 長ねぎ ほうれんそう	塩 酒 醤油	
	ヨーグルト	ヨーグルト			26.6	
10 (火)	牛乳	牛乳				774
	しょうゆラーメン	豚肉	中華麺 ごま油 米サラダ油	生姜 にんにく 人参 干し椎茸 もやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ ほうれんそう	酒 塩 胡椒 醤油 オイスターソース	
	揚げぎょうざ	豚肉	ぎょうざの皮 小麦粉 緑豆春雨 砂糖 でん粉 ごま油 なたね油	生姜 にんにく キャベツ なら	オイスターソース 塩 胡椒 酒 醤油	
	ミニトマト			ミニトマト		
11 (水)	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				796
	麦ごはん		米 麦			
	梅とじゃこのふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま	梅干し	酒	
	ハンバーグのおろしソースかけ	鶏卵 鶏肉 豚肉 豆腐 脱脂粉乳	パン粉 砂糖	玉ねぎ 切干大根 大根 小ねぎ	塩 胡椒 酢 醤油 ナツメグ	
	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ わかめ		キャベツ しめじ 長ねぎ 小松菜	みそ	
12 (木)	牛乳	牛乳				759
	ピタパン		ピタパン(鶏卵不使用)			
	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト		にんにく 生姜	塩 胡椒 カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 醤油 ワイン ターメリック ガラムマサラ	
	コールスローサラダ		マヨネーズ(鶏卵不使用) 砂糖 米サラダ油	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	塩 胡椒 酢	
	ABCスープ	豚肉 ベーコン	マカロニ 米サラダ油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ホールコーン キャベツ ほうれんそう	ワイン 塩 胡椒 醤油 ローリエ	
	ミルクティーゼリー	牛乳 脱脂粉乳 アガー	砂糖 生クリーム		紅茶	
13 (金)	卒業証書授与式					
16 (月)	牛乳	牛乳				774
	キムチチャーハン	鶏卵 豚肉	米 麦 ごま油 米サラダ油	生姜 にんにく 長ねぎ キムチ なら	酒 塩 胡椒 醤油	
	わんたんスープ	鶏肉	わんたんの皮 ごま油	玉ねぎ 人参 干し椎茸 もやし 長ねぎ 小松菜	塩 胡椒 酒 醤油	
	ごまだれ団子		ごま 砂糖 白玉もち		醤油 みそ	
17 (火)	牛乳	牛乳				824
	キャロットピラフ	鶏肉 ベーコン	米 麦 米サラダ油	人参 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	ワイン 塩 胡椒	
	さけのクリームソースかけ	鮭 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 でん粉 米サラダ油	玉ねぎ パセリ	塩 胡椒 ワイン	
	キャベツのスープ煮	豚肉 ウィナー	じゃがいも 米サラダ油	玉ねぎ 人参 キャベツ	ワイン 塩 胡椒 醤油 ローリエ	
18 (水)	牛乳	牛乳				766
	ミートビーンズソーススパゲティ	鶏肉 豚肉 大豆 チーズ	スパゲティ 小麦粉 米サラダ油 オリーブ油	生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ 人参	ナツメグ オールスパイス ローリエ 塩 胡椒 ワイン 醤油 ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース ウスターソース	
	チキンサラダ	鶏肉	米サラダ油 砂糖	サラダこんにやく 人参 キャベツ 小松菜 ホールコーン 玉ねぎ	酒 塩 胡椒 酢 醤油	
	せとか(かんきつ)			せとか		

3月の献立表

新座市立第六中学校

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他	総カロリー (g)
19 (木)	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				864
	麦ごはん		米 麦			
	のりの佃煮	のり	砂糖		みりん 醤油	
	エビカツ	鶏卵 えび たらのすり身	小麦粉 パン粉 でん粉なたね油	玉ねぎ 切干大根	ワイン 塩 胡椒 中濃ソース	39.7
キャベツ			キャベツ			
豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐	米サラダ油 じゃがいも	こんにゃく ごぼう 人参 大根 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	酒 みそ 醤油		
20 (金)	春分の日					
24 (月)	牛乳	牛乳				881
	カレーライス	豚肉	米 麦 小麦粉 米サラダ油 じゃがいも はちみつ 生クリーム	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参	カレー粉 塩 胡椒 ワイン 醤油 ターメリック ガラムマサラ 中濃ソース ウスターソース ケチャップ	
	福神漬け		ごま 砂糖	れんこん なす 大根 切干大根 きゅうり 生姜	みりん 酢 醤油	30.1
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	ナタデココ はちみつ	りんご缶 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 甘夏缶		

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。