

令和3年 3月分献立表

板橋区立上板橋第二中学校

日	曜日	献立	材 料 名			栄養価	
			主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	月	洋風うどん 大根サラダ スイートポテト【リクエスト1位】 牛乳	うどん 油 でんぷん ★バター 砂糖 ごま油 ★ごま さつまいも ★生クリーム	ベーコン 鶏肉 ★たまご ★牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ 小松菜 白菜 大根 きゅうり	766	24.7
2	火	中華丼 野菜の辛子和え スパイス揚げ大豆 牛乳	米 麦 油 でんぷん ごま油 砂糖	豚肉 ★いか ★えび ★うずら卵 大豆 ★牛乳	生姜 キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 たけのこ 干し椎茸 白菜 小松菜	802	31.9
3	水	ちらし寿司 鮭のみそマヨ焼き すまし汁 牛乳【桃の節句メニュー】	米 砂糖 ★マヨネーズ でんぷん	鮭 みそ 豆腐 鶏肉 牛乳	たけのこ 人参 蓮根 干し椎茸 さやいんげん パセリ 小松菜 長 ねぎ	755	33.5
4	木	たまごドッグ マンハッタンクラムチャウダー フルーツポンチ【リクエスト3位】 牛乳	パン 油 ★マヨネーズ 砂糖 油 マカロニ	★たまご ベーコン 鶏肉 大豆 ★あさり ★帆立 ★牛乳	玉ねぎ ブロッコリー パセリ にん にく 人参 黄パプリカ トマト 桃 缶 バイン缶 みかん缶 りんご缶	800	29.8
5	金	菜の花ごはん さばの生姜焼き 豚汁 牛乳	米 もち米 油 砂糖 里芋	豚肉 ★さば 油揚げ みそ ★牛 乳	生姜 菜の花 人参 長ねぎ ごぼ う こんにゃく 小松菜	832	37.7
8	月	にんじんごはん ししゃものバリバリ揚げ のっぺい汁 牛乳	米 ★ごま でんぷん 餃子の皮 油 小麦粉 里芋	油揚げ ★ししゃも 鶏肉 ★牛乳	人参 さやいんげん しそ葉 大根 ごぼう こんにゃく 小松菜 長ね ぎ	880	32.9
9	火	ハンバーグライス 青のりポテト 海藻サラダ 牛乳	米 麦 油 パン粉 砂糖 じゃが いも ★ごま	豚肉 ひじき ★チーズ ★牛乳 ★たまご 青のり 海藻	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム チンゲン菜 大豆もやし きゅうり	867	32.3
10	水	麦ごはん 豆腐の中華煮 ごま酢サラダ 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぷ ん ★ごま	豚肉 ★うずら卵 ★えび 豆腐 みそ ★牛乳	にんにく 生姜 人参 たけのこ 玉ねぎ キャベツ 水菜 もやし と うもろこし	800	34.6
11	木	油麩丼 せんべい汁 果物 牛乳【東日本大震災10年 東北の料理】	米 麦 油 砂糖 でんぷん 油 かやきせんべい	鶏肉 ★たまご ★牛乳	玉ねぎ 長ねぎ ごぼう 人参 舞 茸 白菜 パナナ	832	28.2
12	金	チキントマトスパゲティ 野菜のアーモンド和え アップルパイ【リクエスト2位】 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 アーモンド ★パイシート	鶏肉 ★チーズ ★牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマ ト キャベツ 小松菜 赤パプリカ きゅうり とうもろこし りんご レモ ン	897	30.2
15	月	キムチチャーハン トックスープ 果物 牛乳	米 麦 油 ★ごま トック でんぷ ん	豚肉 ★たまご ★牛乳	長ねぎ 人参 ビーマン 白菜キム チ にんにく 生姜 干し椎茸 玉 ねぎ たけのこ 大根 小松菜 で ごぼん	761	27.6
16	火	アーモンドトースト コーンシチュー フレンチサラダ 牛乳	パン アーモンド マーガリン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ★バター ★ 生クリーム 油	鶏肉 ★牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 とうもろこ し ブロッコリー キャベツ きゅうり 黄パプリカ	855	26.9
17	水	チンジャオロース麺 寒天サラダ 果物 牛乳	中華麺 油 砂糖 でんぷん ごま 油	豚肉 糸寒天 わかめ ★牛乳	たけのこ 人参 玉ねぎ ビーマン 黄パプリカ 赤パプリカ 生姜 に んにく キャベツ きゅうり オレン ジ	739	26.3
18	木	たいめし【水産物無償提供(たい)】 とり天 紅白はんぺん汁 牛乳	米 小麦粉 油	★鯛 油揚げ 鶏肉 ★たまご ★ はんぺん 豆腐 ★牛乳	人参 さやいんげん チンゲン菜 長ねぎ	808	36.5
22	月	回鍋肉(ほいこうろう)丼 春雨スープ ココアゼリー 牛乳	米 麦 油 砂糖 でんぷん 春雨 ★生クリーム	豚肉 ★うずら卵 みそ 鶏肉 寒 天 ★牛乳	にんにく 生姜 人参 キャベツ 長ねぎ ビーマン たけのこ 干し 椎茸 玉ねぎ 白菜 にら レモン	895	30.2
23	火	セルフフロッケサンド ワンタンスープ 牛乳	パン じゃがいも ★ごま 小麦粉 パン粉 ワンタン 油 ごま油	★じゃこ 大豆 ★たまご 豚肉 ★うずら卵 ★牛乳	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく チ ンゲン菜 長ねぎ	806	34.2
24	水	カレーライス こんにゃくサラダ 果物 牛乳	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 ★バター 砂糖	豚肉 ★チーズ ★牛乳 ★かま ぼこ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 り んご こんにゃく キャベツ きゅう り パナナ	864	24.8

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

★アレルギー対応除去食品 ●除去対応できない食品。一部お弁当対応。

区分	エネルギ-	たんぱく質
3月分平均	821	30.7
板橋区学校給食摂取基準	830	32.8