



3月献立表



足立区立第六中学校
 校長 鶴飼康成
 栄養士 竹内美涼

日曜	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	土						
2	日						
3	月 麦ご飯 ハムカツ 北海サラダ すまし汁	○	★学乳,ロースハム,カットわかめ, 絹ごし豆腐	米,米粒麦,小麦粉,パン粉(乾燥),揚 げ油,じゃがいも,油	にんじん,冷凍ホールコーン,玉葱	764 kcal 28.9 g 23.9 g 3.2 g	
4	火 ちらし寿司 すまし汁 いちご	○	★学乳,油揚げ,たまご,★かに風味 かまぼこ,あなご(短冊)かば焼き, 刻みのり,絹ごし豆腐	米,砂糖,油,白いりごま,ふ	れんこん,かんぴょう,にんじん,干 し椎茸,たけのこ(水煮缶詰),さやい んげん,ほうれんそう,いちご	760 kcal 34.1 g 24.5 g 3.8 g	
5	水 菜の花ご飯 さわらの西京焼き わかめサラダ 胡麻けんちん汁	○	★学乳,たまご,しらす干し,さわら, 白みそ,カットわかめ,木綿豆腐	米,ごま油,砂糖,油,じゃがいも,白す りごま,練りごま	和種なばな(茎葉・生),しょうが, キャベツ,もやし,にんじん,だいご ん,こまつな,ごぼう,干し椎茸	778 kcal 39.4 g 26.7 g 4.0 g	
6	木 2色揚げパン コーンサラダ 肉団子スープ	○	★学乳,豚ひき肉,大豆,たまご	★ココアパン,揚げ油,砂糖,★米粉 パン,グラニュー糖,サラダ油,でん ぶん,緑豆はるさめ	キャベツ,こまつな,ホールコーン缶 詰,もやし,玉葱,しょうが,はくさい, たけのこ,にんじん,干し椎茸	798 kcal 33.0 g 30.9 g 3.1 g	
7	金 味噌ラーメン スパイシーポテト オレンジゼリー	○	★学乳,豚ひき肉,なると,赤みそ,粉 寒天	蒸し中華めん,★バター,ごま油, じゃがいも,揚げ油,砂糖	もやし,冷凍ホールコーン,にんにく (りん茎),しょうが,こまつな,みか んジュース(濃縮還元),みかん缶	785 kcal 29.2 g 26.2 g 3.9 g	
8	土	土曜授業(給食なし)					
9	日						
10	月 ねぎ塩豚丼 もやしの生姜醤油和え 蜂蜜レモンケーキ	○	★学乳,豚モモ(脂身付き),たまご, ★調理用牛乳(学乳)	米,ごま油,でんぶん,白いりごま,砂 糖,小麦粉,はちみつ,★バター,グラ ニュー糖	夕社*,長ねぎ,にんにく(りん茎),も やし,わけぎ,玉葱,レモン汁,にんじ ん,しょうが,レモン	863 kcal 31.7 g 28.4 g 2.5 g	
11	火 ご飯 すき焼き煮 ゴマ酢和え ヨーグルト	○	★学乳,和牛肩(赤肉),焼き豆腐,★ 学乳ヨーグルト	米,油,しらたき,ふ,砂糖,白すりごま	しょうが,はくさい,生しいたけ,長 ねぎ,しゅんぎく,こまつな,キャベ ツ,にんじん	791 kcal 38.9 g 21.6 g 2.9 g	
12	水 チリピーンズドッグ 玉ねぎドレッシングサラダ ポターージュ	○	★学乳,豚ひき肉,大豆,★ピザチー ズ,いんげんまめ(乾),★調理用牛 乳(学乳),調製豆乳	無塩パン,油,砂糖,小麦粉,サラダ油, じゃがいも,★バター,コーンスター チ	玉葱,にんじん,にんにく(りん茎), キャベツ,もやし,こまつな	811 kcal 38.3 g 33.4 g 2.3 g	
13	木 麦ご飯 エビチリ 揚げワントンサラダ 果物	○	★学乳,★冷凍むきえび,大豆,たま ご	米,押麦,じゃがいも,でんぶん,小麦 粉,揚げ油,ごま油,砂糖,油,ワントン の皮,白いりごま	長ねぎ,玉葱,にんにく(りん茎), しょうが,キャベツ,もやし,にんじ ん,きゅうり,早生みかん	885 kcal 41.2 g 24.5 g 2.1 g	
14	金 カルボナーラ ツナマヨグリーンサラダ 桃のカスタードパイ	○	★学乳,ベーコン,たまご,★調理用 牛乳(学乳),★生クリーム(学 乳),★粉チーズ,ツナ水煮	小松菜フィットチー麵,油,★バター,マヨ ネーズ,砂糖,コーンスターチ,★ アーモンド,パイシート	にんじん,玉葱,エリンギ,にんにく (りん茎),水菜,もやし,キャベツ,こ まつな,もも缶	868 kcal 34.2 g 37.1 g 3.6 g	
15	土						
16	日						
17	月 ダイスチーズパン シェパードパイ 炒り卵のミモザサラダ フルーツ白玉	○	★学乳,★調理用牛乳(学乳),★生 クリーム(学乳),豚ひき肉,大豆, ★ピザチーズ,たまご	★ダイスチーズパン,じゃがいも,★バ ター,油,砂糖,サラダ油,白玉粉	にんにく(りん茎),玉葱,キャベツ, もやし,こまつな,みかん缶,★パイ ンチビット,もも缶	885 kcal 37.7 g 34.0 g 3.4 g	
18	火 わかめごはん 鶏肉の唐揚げ もやしナムル 豚汁 果物	セ レ ク ト	★学乳,ちりめん,炊きこみわかめ, 鶏若鶏肉モモ,豚小間,木綿豆腐,白 みそ,赤みそ	米,白いりごま,でんぶん,小麦粉, コーンスターチ,揚げ油,砂糖,ごま 油,油,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,にんにく(りん茎),もや し,にんじん,ごぼう,長ねぎ,いちご	801 kcal 35.2 g 28.6 g 2.6 g	
19	水	卒業式(給食なし)					
20	木	春分の日					
21	金 麦ご飯 手作りなめたけ 小魚の唐揚げ 海藻サラダ 田舎汁	○	★学乳,にぎす,海藻ミックス,生揚 げ,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,でんぶん,揚げ油,サラダ 油,ごま油,砂糖,こんにゃく,じゃが いも	えのきたけ,しょうが,だいごん,に んじん,きゅうり,ホールコーン缶 詰,長ねぎ	748 kcal 26.7 g 20.7 g 2.8 g	
22	土						
23	日						
24	月 カレーライス こまつなサラダ 果物	○	★学乳,牛こま肉,ツナ水煮	米,じゃがいも,油,小麦粉,★バター, サラダ油,砂糖	玉葱,にんじん,にんにく(りん茎), しょうが,もやし,こまつな,キャベ ツ,だいごん,いちご	875 kcal 31.1 g 34.1 g 3.2 g	
25	火	修了式(給食なし)					
26	水						
27	木						
28	金						
29	土						
30	日						
31	月						

※アレルギー食品には記号を表示しています
 ※都合により献立が変更になる場合があります