



3月献立表



足立区立第六中学校
 校長 葛木 有紀
 栄養士 町田 瑞季
 田島 光

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	17歳児 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	日						
2	月	○	牛乳,豚肉,大豆,鶏肉,たまご	米,でんぷん,ぎょうざの皮,小麦粉,じゃがいも,砂糖,ごま油,油	こまつな,にら,にんじん,長ねぎ,キャベツ,にんにく,しょうが,玉葱,ホールコーン,レタス	824 kcal 44.9 g 24.0 g 2.5 g	
3	火	○	牛乳,のり,寒天,えび,鶏肉,油揚げ,たまご,木綿豆腐	米,砂糖,ふ,いちごジャム,油,白いりごま	にんじん,さやえんどう,ほうれんそう,れんこん,かんぴょう,干し椎茸,たけのこ,えのきたけ,長ねぎ,レモ	704 kcal 30.2 g 18.9 g 2.2 g	
4	水	○	牛乳,ししゃも,鶏肉,油揚げ,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,砂糖,糸こんにゃく,じゃがいも,油,白すりごま	にんじん,こまつな,しょうが,キャベツ,だいこん,長ねぎ	722 kcal 29.4 g 25.1 g 3.0 g	
5	木	○	牛乳,生クリーム,チーズ,牛肉,大豆,えび,いか	ライスパン,じゃがいも,小麦粉,砂糖,バター,油	にんじん,こまつな,にんにく,玉葱,キャベツ,もやし,レモン,いちご	758 kcal 38.6 g 32.5 g 3.2 g	
6	金	○	牛乳,かえり煮干し,豚肉,なると,赤みそ,豚肝臓,大豆	蒸し中華めん,でんぷん,小麦粉,砂糖,バター,豆乳バター,ごま油,油	にんじん,こまつな,もやし,ホールコーン,にんにく,しょうが,パイン	779 kcal 39.5 g 28.1 g 3.0 g	
7	土	土曜授業 (給食なし)					
8	日						
9	月	○	牛乳,しらす,炊き込みわかめ,鶏肉,赤みそ,白みそ	米,でんぷん,さといも,糸こんにゃく,白いりごま,油,ごま油	にんじん,こまつな,しょうが,にんにく,もやし,長ねぎ	725 kcal 30.6 g 25.7 g 2.3 g	
10	火	○	牛乳,パールアガー,生クリーム,鶏肉,かまぼこ,凍り豆腐,かに,たまご,豆乳	うどん,でんぷん,さつまいも,砂糖,メープルシロップ,油	にんじん,こまつな,長ねぎ,干し椎茸,ぶなしめじ,キャベツ,もやし,ホールコーン	779 kcal 36.7 g 26.1 g 2.3 g	
11	水	○	牛乳,しらす,たまご,鮭,白みそ,かまぼこ,木綿豆腐,油揚げ	米,三温糖,ごま油,油,白すりごま,練りごま	和種なばな,こまつな,にんじん,もやし,しょうが,えのきたけ,だいこん,ごぼう,ぶなしめじ	746 kcal 39.8 g 24.5 g 3.3 g	
12	木	○	牛乳,チーズ,生クリーム,豚肉,大豆,ツナ,いか,いんげんピューレ,豆乳	無塩パン,砂糖,小麦粉,じゃがいも,油,白いりごま,バター	にんじん,こまつな,玉葱,にんにく,もやし,キャベツ,レモン	793 kcal 38.7 g 33.3 g 2.8 g	
13	金	○	牛乳,豚肉	米,でんぷん,さつまいも,砂糖,水あめ,ごま油,白いりごま,油,黒いりごま	わけぎ,長ねぎ,もやし,にんにく,玉葱,レモン,清見オレンジ	875 kcal 24.8 g 31.4 g 1.6 g	
14	月						
15	日						
16	月	○	牛乳,わかめ,オキメダイ,絹ごし豆腐,たまご	米,押麦,でんぷん,砂糖,ワンタンの皮,油,ごま油	こまつな,にんじん,しょうが,にんにく,長ねぎ,玉葱,キャベツ,もやし	764 kcal 30.3 g 20.1 g 2.7 g	
17	火	○	牛乳,きな粉,ベーコン,レンズ豆,豆乳,いんげんピューレ,ツナ	ショートパン,砂糖,コーンスターチ,油,バター,マヨネーズ	にんじん,ブロッコリー,こまつな,はくさい,玉葱,エリンギ,ぶなしめじ,ホールコーン,もやし,キャベツ	780 kcal 27.2 g 40.1 g 3.1 g	
18	水	○	牛乳,チーズ,海藻ミックス,芽ひじき,牛肉,	米,米粒麦,さつまいも,小麦粉,砂糖,油,バター,白いりごま	にんじん,トマト缶詰,こまつな,玉葱,にんにく,しょうが,だいこん,ホールコーン,メロン	845 kcal 25.0 g 28.7 g 2.9 g	
19	木	卒業式 (給食なし)					
20	金	春分の日					
21	土						
22	日						
23	月	○	牛乳,わかめ,あじ,たまご,白みそ,生揚げ,赤みそ,白みそ	米,小麦粉,パン粉,砂糖,油,白すりごま	こまつな,にんじん,ほうれんそう,キャベツ,とうもろこし,玉葱,長ねぎ,いちご	742 kcal 33.1 g 21.7 g 2.4 g	
24	火	○	牛乳,ちりめん,チーズ,鶏肉,凍り豆腐,たまご	米,砂糖,じゃがいも,でんぷん,油,練りごま,白いりごま,白すりごま	にんじん,こまつな,玉葱,はくさい,もやし,デコポン	805 kcal 34.7 g 27.0 g 3.3 g	
25	水	修了式 (給食なし)					
26	木						
27	金						
28	土	春季休業日					
29	日						
30	月						
31	火						

※都合により献立が変更になる場合があります