

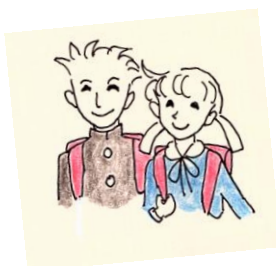
H31年 3月の献立表



新座市立第二中学校

日付	飲物	こ ん だ て	お も な 食 品	1人1食 (kcal) 1人1食 (g)
1 (金)	牛乳	ちらし寿司	米 麦 だし昆布 人参 鶏卵 かんぴょう 干し椎茸 高野豆腐 醤油 酒 みりん 絹さや 酢 砂糖 サラダ油	858 38.3
		ささみのレモン風味	鶏肉 酒 醤油 鶏卵 片栗粉 サラダ油 醤油 レモン 砂糖	
		F eヨーグルト	脱脂粉乳 ブドウ糖果糖液糖 砂糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 乳酸カルシウム 香料 ビロリン酸鉄	
		すまし汁	だし昆布 削り節 鶏肉 酒 みりん 塩 醤油 なたと 三つ葉 わかめ 片栗粉	
4 (月)	牛乳	金平ご飯	米 麦 酒 薄口醤油 ごま油 ごぼう 人参 白滝 油揚げ 削り節 みりん 砂糖 醤油 白ごま サラダ油	870 32.2
		ポテトコロッケ	じゃが芋 マッシュポテト サラダ油 玉葱 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 中濃ソース	
		小松菜のおかか和え	小松菜 キャベツ 醤油 みりん かつお節 白ごま	
5 (火)	牛乳	菜めしごはん	米 麦 菜飯の素 白ごま	772 33
		おでん	削り節 大根 昆布 じゃが芋 竹輪 ちくわぶ さつま揚げ こんにゃく うすら卵 塩 醤油 みりん 酒	
		いよかん	いよかん	
6 (水)	フシヨリアン	きな粉揚げパン	米粉パン サラダ油 砂糖 塩 きなこ	784 35.2
		バリバリサラダ	キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン サラダ油 酢 醤油 塩 こしょう からし ワンタンの皮	
		豆腐入り肉団子スープ	鶏肉 豚肉 鶏卵 豆腐 塩 こしょう 生姜 酒 片栗粉 鶏がら 干し椎茸 人参 玉葱 白菜 春雨 醤油 ごま油 切干大根	
7 (木)	シオユレインズジ	コーンバターラーメン	中華麺 (かんすい 小麦粉 食塩) 鶏がら 豚骨 生姜 にんにく 塩 こしょう 豚肉 もやし 白菜 人参 たらこ コーン きくらげ バター 酒 サラダ油	789 25.8
		ツナ餃子	餃子の皮 ツナ チーズ 玉葱 マヨネーズ 塩 こしょう サラダ油 小麦粉	
		ソファール元気ヨーグルト	脱脂粉乳 クリーム ブドウ糖果糖液糖 砂糖 全粉乳 寒天 ゼラチン 香料	
8 (金)	牛乳	カリカリ梅とじゃこのご飯	米 麦 サラダ油 梅 じゃこ 白ごま	792 25.8
		白身魚の甘酢あん	カレイ 塩 酒 こしょう 小麦粉 サラダ油 酢 砂糖 ケチャップ 醤油 片栗粉 玉葱 赤ピーマン 青ピーマン	
		味噌汁 (里芋・豆腐)	削り節 大根 豆腐 里芋 葱 味噌	
11 (月)	牛乳	ミートビーンズスパゲッティ	スパゲッティ サラダ油 玉葱 豚肉 鶏肉 人参 生姜 にんにく 赤ワイン 大豆 トマトケチャップ・ビュレ ウスターソース 醤油 塩 こしょう 鶏レバー チーズ	874 34.1
		スイートポテトサラダ	さつまいも きゅうり 玉葱 塩 こしょう マヨネーズ	
12 (火)	牛乳	磯辺チーズ餅 きな粉餅	餅 白玉餅 醤油 チーズ 焼き海苔 きなこ 砂糖 塩	784 27.7
		豚汁	削り節 ごぼう 人参 豚肉 大根 じゃがいも 豆腐 こんにゃく 葱 サラダ油 酒 味噌	
13 (水)	牛乳	赤飯	アルファ化赤飯 ごま塩	994 41
		照り焼き風揚げハンバーグ	豚肉 鶏肉 塩 こしょう 玉葱 豆腐 パン粉 鶏卵 醤油 サラダ油 砂糖 みりん 片栗粉	
		味噌汁	削り節 油揚げ 葱 味噌 大根 小松菜	
		カスタードプリン	水飴 果糖練乳 鶏卵 ブドウ糖 ショートニング 脱脂粉乳 砂糖 ミルクCa 食塩 ゲル化剤 着色料 乳化剤 香料	
14 (木)	牛乳	焼肉ガーリックピラフ	米 麦 にんにく バター 玉葱 人参 塩 こしょう 醤油 サラダ油 豚肉 酒	791 22.3
		白菜の即席漬け	白菜 人参 きゅうり 塩 唐辛子 醤油	
		みかんゼリー	粉寒天 砂糖 みかんジュース ゼラチン 甘夏缶	
18 (月)	牛乳	肉うどん	うどん だし昆布 削り節 豚肉 玉葱 ぶなしめじ 酒 砂糖 みりん 醤油 塩 葱 ほうれん草 片栗粉	847 28.8
		大学芋	さつまいも サラダ油 砂糖 醤油 酢 水飴 蜂蜜 黒ごま	
19 (火)	牛乳	麦ご飯	米 麦	854 31.3
		鯖の味噌煮	鯖 酒 しょうが 葱 酢 醤油 砂糖 みりん 味噌 だし昆布 片栗粉	
		具沢山味噌汁	玉葱 里芋 人参 えのきたけ ほうれん草 油揚げ 味噌 削り節	
20 (水)	牛乳	中華丼	米 麦 鶏がら 豚肉 生姜 にんにく 人参 玉葱 筍 干し椎茸 きくらげ 白菜 エビ イカ 青梗菜 うすらの玉子 砂糖 醤油 酒 塩 ごま油 オイスターソース 片栗粉 サラダ油 こしょう	803 34.7
		かき玉汁	鶏がら 豆腐 酒 塩 醤油 葱 鶏卵 片栗粉	
		レモンとミルクの寒天	粉寒天 砂糖 牛乳 レモン汁	

●献立は変更する場合があります。



※ 新学期は4月11日より給食が始まります。

