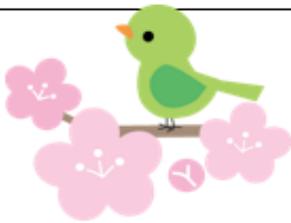


令和6年

3月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

月	火	水	木	金	
				1 墨工卒業祝い献立	この週の 予約締切日は 2月16日(金)
4 桃の節句献立(墨工なし)	5	6 A・B献立	7	8 三商卒業祝い献立	
五目ちらし寿司 すまし汁 茶碗蒸し ごまあえ 三色白玉ゆで小豆添え エネルギー：806kcal/蛋白質：29.4g/糖質：19.8g	さつまいもごはん けんちん汁 高野豆腐のはさみ揚げ おかか和え 豆乳ゼリー黄桃ソースがけ エネルギー：780kcal/蛋白質：29.4g/糖質：25.6g	A：ツナマヨコーントースト B：ピザトースト クラムチャウダー ごぼうサラダ ブルーベリーヨーグルトゼリー Aエネルギー：836kcal/蛋白質：33.2g/糖質39.0g Bエネルギー：787kcal/蛋白質：31.0g/糖質30.9g	三色丼 みそ汁 もやしの甘酢和え 手作り八つ橋 エネルギー：857kcal/蛋白質：33.3g/糖質：25.3g	赤飯 野菜汁 豚カツ・フライドポテト おひたし 果物 エネルギー：872kcal/蛋白質：31.5g/糖質：30.9g	この週の 予約締切日は 2月22日(木)
11 (三商なし)	12	13	14 蔵工卒業祝い献立	15 (蔵工なし)	この週の 予約締切日は 3月1日(金)
ごはん わかめスープ 八宝菜 華風漬け さつまいもごま団子 エネルギー：793kcal/蛋白質：31.7g/糖質：24.0g	ごはん 沢煮椀 鯖の西京焼き 糸寒天サラダ じゃが芋のそぼろ煮 エネルギー：790kcal/蛋白質：40.0g/糖質：25.6g	スパゲティミートソース 卵とコーンの洋風スープ チーズサラダ フルーツヨーグルト エネルギー：801kcal/蛋白質：34.5g/糖質：28.3g	ハヤシライス 野菜スープ ポテトサラダ 果物 エネルギー：815kcal/蛋白質：27.2g/糖質：28.6g	ひじきごはん みそ汁 ししゃもと竹輪の磯辺揚げ ごまドレサラダ エネルギー：853kcal/蛋白質：33.7g/糖質：31.8g	
18	19	20	21	22 (三商なし)	この週の 予約締切日は 3月8日(金)
鶏肉のきつね丼 みそ汁 かぶの柚子漬け コーヒー牛乳かん エネルギー：827kcal/蛋白質：37.2g/糖質：27.1g	ごはん 呉汁 たらのマヨパン粉焼き わかめサラダ 切干大根洋風煮 エネルギー：780kcal/蛋白質：38.1g/糖質：24.3g	春分の日 	五目チャーハン 中華スープ 春巻き マラーカオ エネルギー：842kcal/蛋白質：31.6g/糖質：33.4g	ごはん 豚汁 鯖の南部焼き なめたけ和え さつまいものレモン煮 エネルギー：809kcal/蛋白質：34.2g/糖質：23.8g	
25	26	27	28	29	この週の 予約締切日は 3月8日(金)
カレーライス 白菜スープ コールスロー 果物 エネルギー：838kcal/蛋白質：25.9g/糖質：30.2g					

都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、牛乳は必ず付きます。

[配布用献立表]

2024年 3月

都立墨田工科高等学校グループ

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	カレーピラフ	○ ミルクスープ 鶏肉のレモンソース 青のりポテト・フレンチサラダ 果物	牛乳、鶏肉、豚ベーコン、クリーム、 あおのり	米、バター、米油、三温糖、じゃがいも もでん粉、じゃがいも	しょうが、にんにく、タマネギ、にんじん、 グリーンピース(冷凍)、レモン(果汁)、 キャベツ、スイートコーン(冷凍)、果物	798 kcal 40.0 g 19.9 g 3.5 g	
4 月	五目ちらし寿司	○ すまし汁 茶碗蒸し ごまあえ 三色白玉茹で小豆添え	牛乳、凍り豆腐、油揚げ、鶏卵、わかめ、 鶏肉、絹ごし豆腐、小豆	米、三温糖、米油、白ごま、白玉粉	しいたけ(乾)、にんじん、糸みつば、 だいこん、キャベツ、こまつな、いちご (ジャム)	806 kcal 29.4 g 19.8 g 3.6 g	
5 火	さつまいもごはん	○ けんちん汁 高野豆腐のはさみ揚げ おかかあえ 豆乳ゼリー 黄桃ソース	牛乳、絹ごし豆腐、凍り豆腐、鶏肉、 花かつお、粉寒天、豆乳	米、サツマイ、黒ごま、ごま油、こんにゃく、 じゃがいも、じゃがいもでん粉、米油、 三温糖、上白糖	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、 キャベツ、こまつな	789 kcal 29.4 g 25.6 g 2.8 g	
6 水	A: ツナマヨトースト B: ピザトースト	○ クラムチャウダー ごぼうサラダ ブルーベリーヨーグルトゼリー	牛乳、マカロ(水煮)、チーズ、豚ベーコン、 あさり(水煮)、クリーム、ヨーグルト、 粉寒天	食パン、米ぬか油、マヨネーズ、じゃがいも、 ごま油、白ごま、三温糖、上白糖	タマネギ、スイートコーン(冷凍)、にんじん、 ごぼう、キャベツ、きゅうり、ブルーベリー (ジャム)	836 kcal 33.2 g 39.0 g 3.9 g	
7 木	三色丼	○ みそ汁 もやしの甘酢あえ 手作り八つ橋	牛乳、鶏肉、鶏卵、油揚げ、赤みそ、白みそ、 煮干し粉、きな粉、小豆	米、米油、三温糖、白ごま、ごま油、白玉粉、 上白糖、上新粉	しょうが、タマネギ、こまつな、はくさい、 りょくとうもやし、きゅうり	857 kcal 33.3 g 25.3 g 2.4 g	
8 金	赤飯	○ 野菜汁 豚カツ・フライドポテト おひたし 果物	牛乳、ささげ、豚肉、鶏卵、あおのり、 花かつお	米、黒ごま、じゃがいもでん粉、米油、 薄力粉、パン粉、じゃがいも	にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、 りょくとうもやし、きゅうり、果物	872 kcal 31.5 g 30.9 g 2.6 g	
11 月	ごはん	○ わかめスープ 八宝菜 華風漬け さつまいもごま団子	牛乳、絹ごし豆腐、わかめ、豚肉、いか、 うずら卵(水煮)	米、ごま油、米ぬか油、じゃがいもでん粉、 三温糖、白ごま、サツマイ、白玉粉、 白ごま	りょくとうもやし、たけのこ(水煮)、 にんじん、タマネギ、はくさい、青ピーマン、 だいこん、きゅうり	793 kcal 31.7 g 24.0 g 3.3 g	
12 火	ごはん	○ 沢煮椀 鱈の西京焼き 糸寒天サラダ じゃがいものそばろ煮	牛乳、豚肉、油揚げ、さわら、西京みそ	米、米油、三温糖、ごま油、白ごま、 じゃがいも、じゃがいもでん粉	ごぼう、にんじん、たけのこ(水煮)、 だいこん、えのきたけ、だいずもやし、 きゅうり、しょうが、グリーンピース (冷凍)	790 kcal 40.1 g 25.6 g 3.2 g	
13 水	スパゲティミートソース	○ 卵とコーンの洋風スープ チーズサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、鶏卵、ヨーグルト	スパゲティ、米油、三温糖、有塩バター、 薄力粉、じゃがいもでん粉	にんにく、タマネギ、マッシュルーム(水煮)、 にんじん、トマト(缶)、グリーンコーン(缶)、 キャベツ、きゅうり、温州蜜柑(缶)、 パインアップル(缶)	801 kcal 34.5 g 28.3 g 3.7 g	
14 木	ハヤシライス	○ 野菜スープ ポテトサラダ 果物	牛乳、豚肉、豚ベーコン	米、米油、三温糖、バター、薄力粉、 じゃがいも、マヨネーズ	にんにく、しょうが、タマネギ、ぶなしめじ、 トマト(缶)、にんじん、キャベツ、 こまつな、きゅうり、スイートコーン(缶)、 果物	815 kcal 27.2 g 28.6 g 3.2 g	
15 金	ひじきごはん	○ みそ汁 ししゃもと竹輪の磯辺揚げ ごまドレサラダ	牛乳、油揚げ、鶏肉、大豆、赤みそ、白みそ、 煮干し粉、シヤモ、竹輪、あおのり、 鶏卵	米、米油、三温糖、じゃがいも、薄力粉、 ごま油、白ごま	にんじん、しょうが、ぶなしめじ、 キャベツ、きゅうり、スイートコーン(缶)	853 kcal 33.7 g 31.8 g 3.8 g	
18 月	鶏肉のきつね丼	○ みそ汁 かぶの柚子漬 コーヒー牛乳かん	牛乳、鶏肉、油揚げ、グリーンピース、 赤みそ、白みそ、煮干し粉、粉寒天、 クリーム	米、じゃがいもでん粉、三温糖、上白糖	にんじん、タマネギ、キャベツ、えのきたけ、 かぶ、ゆず(果汁)	827 kcal 37.2 g 27.1 g 3.4 g	
19 火	ごはん	○ 呉汁 たらのマヨパン粉焼き わかめサラダ 切干大根洋風煮	牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆、煮干し粉、 赤みそ、白みそ、豆乳、たら、わかめ、 しらす、豚肉	米、こんにゃく、じゃがいも、米油、 マヨネーズ、パン粉、三温糖、白ごま	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、 にんにく、タマネギ、きゅうり、キャベツ、 切干大根	770 kcal 38.1 g 24.3 g 3.2 g	
21 木	五目チャーハン	○ 中華スープ 春巻き マラーカオ	牛乳、豚肉、鶏卵、わかめ	米油、ごま油、米、はるまきの皮、はるさめ、 三温糖、じゃがいもでん粉、薄力粉、 黒砂糖	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、 しいたけ(乾)、たけのこ(水煮)、 グリーンピース(冷凍)、りょくとうもやし	842 kcal 31.6 g 33.4 g 2.7 g	
22 金	ごはん	○ 豚汁 鱈の南部焼き なめ茸あえ さつまいものレモン煮	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ、 煮干し粉、さば、わかめ	米、ごま油、じゃがいも、白ごま、黒ごま、 三温糖、サツマイ、上白糖	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、 えのきたけ、みずな、はくさい、レモン (果汁)	809 kcal 34.2 g 23.8 g 2.5 g	
25 月	カレーライス	○ 白菜スープ コールスロー 果物	牛乳、豚ベーコン、豚肉、クリーム	米、米油、じゃがいも、バター、薄力粉	にんにく、しょうが、タマネギ、にんじん、 りんご、はくさい、えのきたけ、 キャベツ、きゅうり、スイートコーン、 セロリ、果物	838 kcal 25.9 g 30.2 g 3.7 g	