

# 4月予定献立表

御徒町台東中学校  
給食回数15回

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱ゆ力になる)		エネルギー たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9 水	チキンカレーライス	○	鶏ガラ 鶏もも角切り肉		にんじん	にんにく しょうが セロリー 玉葱	精白米 小麦粉 じゃがいも	米サラダ油 有塩バター	832 kcal	
	海藻サラダ			海藻シラス 冷凍わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	ごま油 米サラダ油		
	くだもの					清見オレンジの予定				27.4 g
10 木	セルフフィッシュサンド	○	ホキ			キャベツ	ミルクパン 小麦粉 パン粉 生パン粉	米白絞油	840 kcal	
	ミネストローネスープ			鶏ガラ ベーコン 豚肩小間肉	にんじん ホールトマト缶	にんにく 玉葱	じゃがいも マカロニ 砂糖	米サラダ油		
	くだもの					いちごの予定				38.7 g
11 金	おろし豚丼	○	豚肩小間肉		にら	しょうが にんにく 玉葱 だいこん	精白米 糸こんにゃく 砂糖 でんぷん	米サラダ油	768 kcal	
	煮びたし			糸けすりぶし		こまつな にんじん	キャベツ もやし			
	みそ汁			生揚げ 白みそ	生わかめ		長ねぎ 玉葱			32.1 g
14 月	ご飯	○					精白米		741 kcal	
	鯖の西京焼き			さわら 西京みそ			砂糖			
	芋入り金平				にんじん	ごぼう	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖	米サラダ油 白ごま油		33.1 g
	かきたま汁			卵	冷凍わかめ	こまつな	玉葱	でんぷん		
15 火	ご飯	○					精白米		765 kcal	
	鶏のから揚げ			鶏もも切り身		にんにく しょうが	でんぷん 小麦粉	米白絞油		
	生妻醤油和え				にんじん こまつな	もやし しょうが				28.3 g
	豚汁			豚肩小間肉 赤みそ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ	じゃがいも こんにゃく	ごま油		
16 水	家常豆腐丼	○	鶏ガラ 赤みそ 豚ひき肉 生揚げ		にんじん	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 長ねぎ	精白米 砂糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油	763 kcal	
	白滝入りサラダ					きゅうり キャベツ もやし 玉葱	しらたき 砂糖	米サラダ油 ごま油		
	くだもの					柑橘類の予定				29.4 g
17 木	卵入り菜飯	○	卵		こまつな		精白米 砂糖	米サラダ油	739 kcal	
	肉じゃが			豚肩小間肉 高野豆腐	にんじん さやいんげん	玉葱 干し椎茸	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖	米サラダ油		
	根菜サラダ				にんじん	ごぼう だいこん 玉葱		米サラダ油		28.8 g
18 金	五目うどん	○	鶏もも小間肉 油揚げ		こまつな	玉葱 長ねぎ	うどん	ごま油	744 kcal	
	ししやもの唐揚げ			★ししやも		しょうが にんにく	でんぷん	米白絞油		
	野菜の磯和え			きざみのり		こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖		34.3 g

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱ゆ力になる)		エネルギー たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
21 月	黒砂糖パン	○						黒砂糖パン	781 kcal	
	ポテトグラタン			鶏ガラ 鶏もも小間肉	調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	乾燥バセリ	玉葱 マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉 パン粉		米サラダ油 有塩バター
	ABCスープ			鶏ガラ ベーコン		にんじん こまつな	玉葱 キャベツ	ABCマカロニ 砂糖		
22 火	ねぎ塩豚丼	○	豚肩小間肉		にら	長ねぎ にんにく もやし 玉葱 レモン(全果、生)	精白米 でんぷん	ごま油 米サラダ油 白ごま	851 kcal	
	えのき入り煮びたし					にんじん こまつな	えのきだけ キャベツ			
	よもぎ団子			きな粉		よもぎ		白玉粉 上新粉 砂糖		34.0 g
23 水	炒めそばの五目あんかけ (いか・えび)	○	豚肩小間肉 鶏ガラ ★いか塩干 かき油 ★むきえび		にんじん	ゆでたけのこ 玉葱 ひなしめじ もやし キャベツ グリンピース	むし中華めん でんぷん	米サラダ油	788 kcal	
	大豆入りスパイシーポテト			大豆			じゃがいも でんぷん	米白絞油		
	くだもの					柑橘類の予定				33.7 g
24 木	たけのご飯	○			油揚げ	にんじん さやいんげん	生たけのこ 干し椎茸	精白米 砂糖	米サラダ油	749 kcal
	魚の香味焼き			さば		にんにく しょうが 長ねぎ		ごま油		
	辛子煮びたし				にんじん こまつな	もやし キャベツ			35.9 g	
	すまし汁			豆腐	冷凍わかめ		えのきだけ 玉葱			
25 金	ご飯	○					精白米		771 kcal	
	ジャンボ餃子			豚ひき肉	にら	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ	ぎょうざの皮 でんぷん 小麦粉	ごま油 米白絞油		
	大豆もやしのナムル				にんじん こまつな	だいずもやし にんにく 長ねぎ	砂糖	ごま油		25.8 g
	コーン中華スープ			鶏ガラ 豆腐	にんじん こまつな	しょうが 玉葱 長ねぎ ホールコーン缶	でんぷん	米サラダ油		
28 月	スパゲッティミートソース	○	豚ひき肉 大豆 レンズまめ		にんじん ホールトマト缶	にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム グリンピース	スパゲティ 砂糖 小麦粉	米サラダ油	781 kcal	
	バジルドレサラダ				にんじん	きゅうり ホールコーン缶 ライム にんにく レモン	じゃがいも 砂糖	オリーブ油		
	フルーツボンチ					みかん缶 バイン缶 白桃缶 レモン	砂糖			30.6 g
30 水	窯焼きピビンバ	○	豚ひき肉		にんじん こまつな	もやし 長ねぎ しょうが にんにく ほくさい(キムチ漬)	精白米 砂糖	米サラダ油 ごま油 白ごま	711 kcal	
	中華サラダ				にんじん	だいこん キャベツ にんにく	砂糖	ごま油 白ごま すりごま		
	わかめと豆腐のスープ			鶏ガラ 豆腐	冷凍わかめ		ゆでたけのこ 長ねぎ			26.2 g

☆毎日つく牛乳は2群の食品です。  
☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。  
☆くだもの以外はすべて加熱してあります。  
☆裏面が給食日よりになっています。