

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 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8金	窯焼きピビンバ	○	豚ひき肉		にんじん こまつな	もやし、はくさい、キムチ漬け 長ねぎ、しょうが、にんにく	精白米、精麦 砂糖	米サラダ油 ごま油 白ごま	759 kcal
	パリパリサラダ				にんじん	キャベツ、きゅうり	ワンタンの皮 砂糖	米白絞油 米サラダ油 ごま油	
	わかめと豆腐のスープ			豆腐	わかめ		ゆでたけのこ、長ねぎ		25.3 g
11月	チキンカレーライス	○	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、精麦 じゃがいも、小麦粉	米サラダ油 バター	878 kcal
	海藻サラダ			海藻ミックス 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			27.8 g
12火	おろし豚丼	○	豚肩小間肉		にら	しょうが、にんにく 糸こんにゃく、玉葱、だいこん	精白米、精麦 砂糖、でんぷん	米サラダ油	823 kcal
	しらす入り煮びたし			糸けずりぶし	しらす干し	こまつな	キャベツ、もやし		
	生揚げのみそ汁			生揚げ、白みそ	生わかめ		長ねぎ、玉葱		33.3g
13水	麦ごはん	○					精白米、精麦	771 kcal	
	鶏の唐揚げ			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	
	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	27.3g
じゃが芋のみそ汁		油揚げ、白みそ 赤みそ	生わかめ	にんじん	長ねぎ	じゃがいも			
14木	家常豆腐丼	○	赤みそ、生揚げ 豚ひき肉		にんじん	しょうが、にんにく ゆでたけのこ、干し椎茸、長ねぎ	精白米、精麦 砂糖、でんぷん	米サラダ油 ごま油	793 kcal
	白滝入りサラダ					きゅうり、ホールコーン缶 しらたき、キャベツ、玉葱	砂糖	米サラダ油 ごま油	
	くだもの					カラマンダリンの予定			29.0 g
15金	たけのこごはん	○	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	761 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			35.4 g
みそ汁		豆腐、白みそ	生わかめ		玉葱				
18月	豆のスパゲッティミートソース	○	豚ひき肉、大豆 レンズマメ		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、グリーンピース	スパゲティ、砂糖 小麦粉	米サラダ油	829 kcal
	バジルドレッシングサラダ				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	
	フルーツポンチ					みかん缶、パイナップル ぶどう缶、レモン	砂糖		30.6g
19火	卵入り菜飯	○	卵		こまつな		精白米、砂糖	米サラダ油	803 kcal
	肉じゃが			豚肩小間肉 高野豆腐	にんじん さやいんげん	糸こんにゃく、玉葱 干し椎茸	じゃがいも、砂糖	米サラダ油	
	ごま和え				にんじん こまつな	もやし、キャベツ	三温糖	白ごま すりごま すりこま	30.4g

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 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
20水	セルフサンド	○						ミルクパン	852 kcal	
	ホキ				キャベツ		小麦粉、パン粉 生パン粉	米白絞油		
	ミネストローネスープ			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	38.2 g
くだもの						いちごの予定				
21木	ご飯	○						精白米	709 kcal	
	魚の薬味あんかけ			メルルーサ		しょうが、にんにく 長ねぎ	でんぷん、砂糖	米白絞油 ごま油		
	ごま入り煮びたし					こまつな にんじん	もやし、はくさい	砂糖	白ごま	28.0 g
みそ汁		白みそ	生わかめ		だいこん、玉葱	じゃがいも				
22金	炒めそばの五目あんかけ	○	豚肩小間肉 いか		にんじん	ゆでたけのこ、玉葱、ひなめし もやし、キャベツ、グリーンピース	むし中華めん でんぷん	米サラダ油	799 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						セミノールの予定		30.2 g	
25月	ご飯	○						精白米	711 kcal	
	手作りなめたけ					えのきだけ				
	じゃが芋のそぼろ煮			豚ひき肉 鶏ひき肉 高野豆腐		にんじん こまつな	玉葱	じゃがいも、砂糖 でんぷん	米サラダ油	30.0 g
五目豆		大豆、油揚げ さつま揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	米サラダ油			
26火	ご飯	○						精白米	754 kcal	
	魚の西京焼き			さわら 西京みそ			砂糖			
	芋入りきんぴら					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 ごま油	32.1 g
かきたま汁		卵		こまつな	玉葱	でんぷん				
27水	ご飯	○						精白米	827 kcal	
	ジャンボ餃子			豚ひき肉		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		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木	ソフトフランスパン	○						ソフトフランスパン	804 kcal	
	ポテトグラタン			鶏もも小間肉		牛乳、粉チーズ 生クリーム	乾燥パセリ	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 バター
	ABCスープ			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		27.9 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。
☆裏面が給食日よりなっています。