

# 4月予定献立表

御徒町台東中学校  
給食回数 14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		
10 水	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 小麦粉 じゃがいも	米サラダ油 有塩バター	834 kcal	
	海藻サラダ			海藻ミックス 生わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	ごま油 米サラダ油		
	果物					清見オレンジの予定				27.5 g
11 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	米白絞油	840 kcal	
	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		
	果物					いちごの予定				38.7 g
12 金	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 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	758 kcal	
	白滝入りサラダ					きゅうり キャベツ 玉葱	しらたき 砂糖	米サラダ油 ごま油		
	果物					不知火の予定				29.0g
15 月	ご飯	○					精白米		740 kcal	
	魚の西京焼き			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 ごま油		33.0g
	かきたま汁			卵	こまつな	玉葱	でんぷん			
16 火	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 砂糖 糸こんにゃく でんぷん	米サラダ油	781 kcal	
	煮びたし			糸けずりぶし	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				33.0 g
17 水	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	793 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 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 バイン缶 黄桃缶ダイス レモン	砂糖			30.6 g
18 木	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		25.8g
	コーン中華スープ			豆腐	にんじん こまつな	しょうが 玉葱 ホールコーン	でんぷん	米サラダ油		

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			
19 金	卵入り菜飯	○	卵		こまつな			精白米 砂糖	米サラダ油	751 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			
	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 練りごま すりごま	30.3 g		
22 月	ご飯	○						精白米		759 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
	生姜醤油和え						にんじん こまつな	もやし しょうが			28.5 g
	わかめと卵のスープ			卵	生わかめ		玉葱 えのきたけ	でんぷん			
23 火	ソフトフランスパン	○						ソフトフランスパン		738 kcal	
	ほたてのグラタン			ほたてがし	調理用牛乳 生クリーム	こまつな 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 有塩バター		
	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			30.9 g
24 水	釜焼きビビンバ	○	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 砂糖	米サラダ油 ごま油 白ごま	711 kcal		
	ハンサンスウ					にんじん	もやし きゅうり	緑豆はるさめ 砂糖		ごま油	
	中華スープ			豆腐	生わかめ		たけのこ 長ねぎ				26.2 g
25 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	747 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			35.7 g	
	すまし汁			豆腐	生わかめ		えのきたけ 玉葱				
26 金	ねぎ塩豚丼	○	豚肩小間肉		にら	長ねぎ にんにく もやし レモン	精白米 でんぷん	ごま油 米サラダ油 白ごま	852 kcal		
	えのき入り煮びたし					にんじん こまつな	えのきたけ キャベツ				
	よもぎ団子					きな粉	よもぎ	白玉粉 上新粉 砂糖		34.2 g	
30 火	炒めそばの五目あんかけ	○	豚肩小間肉 いか えび		にんじん	たけのこ 玉葱 ぶなしめじ 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	776 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			
	果物						セミノールの予定			30.9 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。