

# 令和3年度 4月献立予定表

台東区立忍岡中学校

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			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	
8 木		ドライカレー	豚肉,大豆	精白米,バター,油,薄力粉	にんにく,生姜,セロリ,人参,玉葱,マッシュルーム,トマト缶,グリーンピース	877
		ポイルドサラダ ～オニオンドレッシング～		油	キャベツ,人参,きゅうり,もやし,玉葱	kcal
		フルーツ&ヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶,★パイナップル缶,★りんご缶	30.9
						g
9 金		わかめご飯	炊き込みわかめ	精白米,押麦	---	827
		鶏の唐揚げ	鶏肉	片栗粉,油	生姜	kcal
		えのき入り煮浸し			人参,ほうれん草,キャベツ,えのき	30.1
		みそ汁	みそ	じゃがいも	人参,玉葱,長葱	g
12 月		チリチースドック	豚肉,大豆,チーズ	ミルクパン,油,砂糖	生姜,にんにく,玉葱	825
		ポトフ	ベーコン,ウィンナー	油,じゃがいも	人参,玉葱,キャベツ	kcal
		果物			★いちご	32.1
						g
13 火		ひじきごはん	鶏肉,ひじき,油揚げ	精白米,油,砂糖	人参	754
		ぶりの照り焼き	ぶり	砂糖,片栗粉		kcal
		野菜のおかか煮	粉かつお		キャベツ,もやし,小松菜	33.7
		若竹汁	鶏肉,乾燥わかめ		たけのこ,人参	g
14 水		春キャベツと鮭のクリームスパゲティ	ベーコン,生鮭,牛乳,チーズ,生クリーム	スパゲッティ,油,バター,薄力粉	人参,玉葱,マッシュルーム,キャベツ	914
		ポテトとブロッコリーのソテー	ベーコン	有塩バター,じゃがいも	ブロッコリー,赤ピーマン	kcal
		桃色蒸しパン	牛乳,たまご	薄力粉,砂糖,油		34.8
						g
15 木		麻婆丼	豚肉,みそ,豆腐	精白米,油,砂糖,片栗粉,ごま油	にんにく,生姜,人参,干し椎茸,長葱,にら	855
		茎わかめサラダ	茎わかめ	油,ごま油,砂糖	大根,きゅうり,玉葱	kcal
		ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮	玉葱,人参,キャベツ,もやし,ほうれん草	31.1
		オレンジゼリー	粉寒天	砂糖	オレンジジュース,レモン,みかん缶	g
16 金		筍ご飯	鶏肉,油揚げ	精白米,砂糖	たけのこ	760
		卵焼き	鶏肉,ひじき,たまご	油,砂糖	干し椎茸,玉葱,人参,長葱	kcal
		野菜のごま和え		すりごま	キャベツ,もやし,ほうれん草	34.1
		吉野汁	豆腐	片栗粉	人参,大根,ごぼう,長葱,小松菜	g
19 月		ソース焼きそば	豚肉	中華麺,油	生姜,人参,玉葱,キャベツ,もやし,チンゲン菜	866
		卵と豆腐のスープ	鶏肉,豆腐,たまご	片栗粉	人参,玉葱,長葱	kcal
		スイートポテト	牛乳,生クリーム,たまご	さつまいも,砂糖,バター		31.1
						g

※学校行事や天候の関係で献立が変わることがあります。

※牛乳は赤の仲間（血や肉になる）になります。

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			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	
20 火		ごまとじゃこのご飯	ちりめんじゃこ	精白米,押麦,ごま		734
		さわらのピリ辛焼き	さわら	砂糖	生姜,にんにく,りんご,長葱	kcal
		おろし煮浸し	油揚げ		小松菜,キャベツ,人参,えのき,大根	34.6
		豚汁	豚肉,豆腐,みそ	里芋,こんにゃく	ごぼう,大根,人参,長葱	g
21 水		フレンチトースト	牛乳,たまご	食パン,バター,砂糖,はちみつ		888
		ポークビーンズ	大豆,ベーコン,豚肉	バター,片栗粉	玉葱,人参,コーン,トマト缶	kcal
		パリパリサラダ		油,砂糖,ワンタンの皮	人参,きゅうり,キャベツ,小松菜,玉葱	32.4
		果物			清見オレンジ	g
22 木		コーンピラフ	ベーコン	精白米,バター	人参,玉葱,マッシュルーム,コーン,グリーンピース	743
		タンドリーチキン	鶏肉,ヨーグルト		玉葱,にんにく,生姜	kcal
		野菜スープ	ベーコン	油	セロリ,玉葱,人参,キャベツ,小松菜	31.0
						g
23 金		麦ご飯		精白米,押麦		852
		ひじきとゆかりふりかけ	ひじき,ちりめんじゃこ			kcal
		新じゃがのそぼろ煮	豚肉,鶏肉	油,じゃがいも,砂糖,片栗粉	人参,玉葱,さやいんげん	31.1
		ビーフン炒め	★むぎえび	油,ビーフン,ごま油	人参,キャベツ,ピーマン	g
26 月		麦ご飯		精白米,押麦		796
		豆腐ハンバーグ きのこ和風ソース	豚肉,鶏肉,豆腐,たまご,牛乳	パン粉,油,砂糖,片栗粉	玉葱,にんにく,えのき	kcal
		ほうれん草とコーンのソテー		バター	キャベツ,人参,コーン,ほうれん草	34.5
		かきたま汁	乾燥わかめ,たまご	片栗粉	たけのこ,人参,小松菜	g
27 火		フィッシュサンド	メルルーサ,たまご	ミルクパン,薄力粉,パン粉,油,砂糖		726
		肉団子と春雨の煮込み	豚肉,鶏肉,たまご,豆腐	片栗粉,パン粉,春雨,ごま油	生姜,干し椎茸,人参,白菜,長葱,小松菜	kcal
		果物			清見オレンジ	35.0
						g
28 水		豚キムチ丼	豚肩肉	精白米,押麦,油,砂糖,ごま,片栗粉	にんにく,生姜,人参,玉葱,たけのこ,もやし,キムチ,長葱,ピーマン	791
		中華きゅうり		ごま油,砂糖	きゅうり	kcal
		コーン中華スープ	絹ごし豆腐,たまご	油,片栗粉	生姜,小松菜,コーン,長葱	32.6
						g
30 金		菜飯	ちりめんじゃこ	精白米,ごま油,ごま	小松菜	903
		おからコロッケ	豚肉,おから,たまご	じゃがいも,油,薄力粉,パン粉	人参,玉葱	kcal
		切り干し大根のみそ汁	乾燥わかめ,油揚げ,みそ		切り干し大根,こねぎ	31.1
		グレープゼリー	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース,ぶどう缶	g

※果物以外は、加熱調理してあります。

※アレルギーは星印・太字で示しています。