

# 令和4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 金		ドライカレー	豚ひき肉,大豆	精白米,バター,なたね油,薄力粉	にんにく,しょうが,セリ,にんじん,玉葱,マッシュルーム,トマト缶	864
		オニオントッピングサラダ		なたね油	キャベツ,にんじん,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	30.8
						g
11 月		わかめご飯	わかめ	精白米,麦		804
		鶏のからあげ	鶏肉	かたくり粉,なたね油	しょうが	kcal
		えのき入り煮浸し			ほうれんそう,キャベツ,にんじん,えのきだけ	28.0
		みそ汁	みそ,にぼし	じゃがいも	にんじん,玉葱,長ねぎ	g
12 火		チリチースドッグ	豚肉,大豆,チーズ	ミルクパン,なたね油,上白糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん	845
		ポトフ	ベーコン,ウィンナー	じゃがいも,なたね油	にんじん,キャベツ,パセリ	kcal
		果物(清見オレンジ)			清見オレンジ	34.1
						g
13 水		ひじきごはん	鶏肉,干ひじき,油揚げ	精白米,なたね油,三温糖	にんじん	741
		ぶりの照り焼き	ぶり	上白糖,かたくり粉		kcal
		野菜のおかか煮	かつお節		キャベツ,もやし,こまつな	33.5
		若竹汁	鶏肉,わかめ,かつお節		にんじん,たけのこ	g
14 木		キャベツと鮭のクリームスパゲッティ	ベーコン,生鮭,牛乳,粉チーズ,生クリーム	スパゲッティ,なたね油,バター,薄力粉	にんじん,玉葱,マッシュルーム,キャベツ	895
		ポテとブロッコリーのソテー	ベーコン	じゃがいも	ブロッコリー,赤ピーマン	kcal
		芋とりんごの蒸ケーキ		上白糖,さつまいも,上新粉	りんご	33.3
						g
15 金		麻婆丼	豚ひき肉,みそ,豆腐	精白米,なたね油,三温糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸,長ねぎ,にら	841
		茎わかめのサラダ	くきわかめ	三温糖	だいこん,きゅうり,玉葱	kcal
		ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮	玉葱,にんじん,キャベツ,もやし,ほうれんそう	30.9
		オレンジゼリー	粉寒天	上白糖	オレンジジュース,レモン,みかん缶	g
18 月		ソース焼きそば	豚肉	蒸し中華めん,なたね油	しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,もやし	868
		卵と豆腐のスープ	鶏肉,絹ごし豆腐,★たまご	かたくり粉	チンゲンツァイ,長ねぎ	kcal
		スイートポテト	牛乳,生クリーム	さつまいも,上白糖,バター		31.2
						g
19 火		ごまとじゃこごはん	★ちりめんじゃこ	精白米,麦,白ごま	しょうが,にんにく,りんご,長ねぎ	715
		さわらのヒリ辛焼き	さわら	上白糖		kcal
		煮浸し			こまつな,キャベツ,にんじん,えのきだけ	32.4
		豚汁	油揚げ,豚肉,豆腐,にぼし,みそ	じゃがいも	ごぼう,だいこん,こんにゃく	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 水		フレンチトースト	牛乳,★たまご	食パン,バター,上白糖,はちみつ		907	
		ポークビーンズ	大豆,ベーコン,豚肉		かたくり粉	玉葱,にんじん,コーン,トマト缶	kcal
		パリパリサラダ		なたね油,ワンタンの皮		きゅうり,キャベツ,こまつな	33.5
		果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	g
21 木		コーンピラフ	ベーコン	精白米,バター	にんじん,玉葱,マッシュルーム,コーン,グリーンピース(冷凍)	749	
		タンドリーチキン	鶏肉,ヨーグルト			にんにく,しょうが	kcal
		野菜スープ	ベーコン	なたね油		セロリ,キャベツ,こまつな	31.3
						g	
22 金		たけのごはん	鶏肉,油揚げ	精白米,三温糖,なたね油	たけのこ	767	
		卵焼き	鶏肉,干ひじき,★たまご	上白糖		干し椎茸,玉葱,にんじん,ねぎ	kcal
		ごまあえ		すりごま		キャベツ,もやし,ほうれんそう	34.2
		吉野汁	削り節,豆腐	かたくり粉		人参,だいこん,ごぼう,こまつな	g
25 月		麦ごはん		精白米,押麦		773	
		豆腐ハンバーグ	豚肉,鶏肉,豆腐,★たまご,牛乳	パン粉,なたね油,上白糖,かたくり粉		玉葱,にんにく,えのきだけ	kcal
		きのこ和風ソース			バター	キャベツ,コーン,ほうれんそう	32.4
		ほうれん草とコーンのソテー				もやし,たけのこ,にんじん,こまつな	g
		具たくさん汁	わかめ,削り節				
26 火		フィッシュサンド	メルルーサ	パン,薄力粉,パン粉,なたね油,上白糖		721	
		肉団子と春雨の煮込み	豚肉,鶏肉,★たまご,豆腐	かたくり粉,はるさめ,ごま油		しょうが,干し椎茸,にんじん,はくさい,ねぎ,こまつな	kcal
		果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	34.6
						g	
27 水		豚キムチ丼	豚肉	精白米,押麦,なたね油,三温糖,白ごま,かたくり粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ,もやし,ねぎ,ピーマン	806	
		中華きゅうり		ごま油,上白糖		きゅうり	kcal
		たまごとコーンスープ	豆腐,★たまご	なたね油,かたくり粉		こまつな,コーン,ねぎ	33.0
						g	
28 木		ごまごはん		精白米,押麦,強化米,白ごま		921	
		おからコロッケ	豚肉,おから,わかめ	じゃがいも,なたね油,薄力粉,パン粉		にんじん,玉葱	kcal
		切干大根のみそ汁	油揚げ,削り節,みそ			切干しだいこん,こねぎ	29.4
		グレープゼリー	粉寒天	上白糖		ぶどうジュース,ぶどう缶	g
19 火		ごまとじゃこごはん	★ちりめんじゃこ	精白米,麦,白ごま	しょうが,にんにく,りんご,長ねぎ	715	
		さわらのヒリ辛焼き	さわら	上白糖			kcal
		煮浸し			こまつな,キャベツ,にんじん,えのきだけ	32.4	
		豚汁	油揚げ,豚肉,豆腐,にぼし,みそ	じゃがいも	ごぼう,だいこん,こんにゃく	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。