

令和5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 たんばく質
			赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10月		カレーライス	豚肉	ヨーグルト	にんじん	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ	精白米、じゃがいも、小麦粉	油、バター	812
		ワカメサラダ		ワカメ		きゅうり、コーン缶	砂糖	白ごま	kcal
		豆腐のスープ	豆腐			長ねぎ			27.8
								g	
11月		麦ごはん					精白米、押麦		805
		手作りふりかけ	削り節	★ちりめんじゃこ、昆布			砂糖	白ごま	kcal
		肉じゃが	削り節、豚肉、凍り豆腐		にんじん	にんにく、まじしいたけ、玉ねぎ、グリーンピース	じゃがいも、砂糖	油	32.8
		みそ汁	油揚げ、削り節、みそ	ワカメ		かぶ			g
		果物（いちご）				★いちご			
12月		きつねうどん	削り節、豚肉、油揚げ		小松菜、にんじん	ねぎ	★うどん、砂糖		808
		ししゃもの磯辺揚げ		★ししゃも、青のり			小麦粉	油	kcal
		ほうれん草のあえ物			ほうれん草	もやし		白ごま	36.6
		大学芋					さつまいも、砂糖、水あめ	油、黒ごま	g
13月		麻婆丼	豚肉、みそ、麦みそ		にんじん、コーン	にんにく、しょうが、干ししいたけ、長ねぎ	精白米、砂糖、片栗粉	油、ごま油	785
		中華サラダ	焼豚		にんじん	キャベツ、きゅうり	春雨、砂糖	油	kcal
		ワカメスープ	鶏肉	ワカメ	さやいんげん	えのきだけ			30.1
								g	
14月		セサミトースト					★食パン、砂糖	バター、すりごま	768
		ポークビーンズ	大豆、豚肉、ベーコン、		にんじん、トマト缶	玉ねぎ、コーン缶	片栗粉	バター	kcal
		ゆで野菜サラダ			にんじん	もやし、きゅうり	砂糖	油、ごま油	28.6
		オレンジゼリー		粉寒天		オレンジジュース	砂糖		g
17月		キムチチャーハン	豚肉		にんじん、青ピーマン	しょうが、白菜、長ねぎ	精白米、押麦	油	862
		ジャンボシューマイ	豚肉			キャベツ、干ししいたけ、玉ねぎ	片栗粉、砂糖、しゅうまいの皮	ごま油	kcal
		きのこかぶのスープ	ベーコン			かぶ、しめじ			39.4
								g	
18月		ひじきごはん	鶏肉、油揚げ	干しひじき	にんじん		精白米、砂糖	油	776
		鶏肉のみそ焼き	鶏肉、みそ				砂糖	ごま油	kcal
		お浸し	削り節		にんじん、小松菜	キャベツ、もやし			32.7
		みそ汁	削り節、みそ	ワカメ			じゃがいも		g
					★いちご				
19月		ガーリックトースト				にんにく	★ソフトフランスパン	バター、オリーブ油	782
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳、スキムミルク、生クリーム	にんじん	玉ねぎ、エリンギ、しめじ、マッシュルーム	じゃがいも、さつまいも、小麦粉	油、バター	kcal
		フレンチサラダ				キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、	砂糖	油	24.2
								g	
20月		三色丼（卵/肉/ほうれん草）	鶏肉、★たまご		ほうれん草		精白米、砂糖	白ごま	832
		ワンタンスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ、もやし	ワンタンの皮		kcal
		果物（オレンジ）				オレンジ			36.0
								g	
21月		タンメン	豚肉		にんじん、小松菜	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ	★中華めん、片栗粉	ごま油、油	895
		ジャンボ餃子	豚肉		にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ	餃子の皮、片栗粉、小麦粉	ごま油、油	kcal
								33.7	
								g	

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き						エネルギー たんばく質	
			赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
24月		五穀ごはん								742
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭、みそ			青ピーマン	しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、しめじ		バター	kcal
		けんちん汁	豆腐、削り節			にんじん	大根、ねぎ、こんにゃく、干ししいたけ			763
		アセロラゼリー		粉寒天				砂糖、アセロラジュース		kcal
25月		菜の花ごはん	★たまご		小松菜			精白米、砂糖	油	763
		がんと野菜の煮物	削り節、がんも、豆腐		にんじん、ねぎ、さやいんげん	大根、玉ねぎ、しょうが		砂糖、パン粉、片栗粉		kcal
		若竹汁	鶏肉、削り節	ワカメ			たけのこ			33.7
		果物（いちご）					★いちご			g
26月		スパゲティミートソース	鶏肉、豚肉、豆腐		にんじん、青ピーマン、トマト缶	にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム		★スパゲティ、砂糖	油、オリーブ油	782
		ビーンズサラダ			小松菜、赤ピーマン	キャベツ、コーン缶、にんにく		砂糖	油、ごま油、白ごま	kcal
		コンソメスープ	鶏肉				玉ねぎ、たけのこ、コーン缶	片栗粉		31.8
								g		
27月		ビビンバ	豚肉、油揚げ		にんじん、小松菜	にんにく、しょうが、もやし、長ねぎ		精白米、砂糖	ごま油、白ごま	899
		ナムル			ほうれん草、にんじん	もやし			ごま油、白ごま	kcal
		わかめスープ	鶏肉	わかめ			長ねぎ		白ごま	33.6
		杏仁豆腐		粉寒天、牛乳			パイン缶、みかん缶	砂糖		g
28月		ジャムサンド（いちご）							★食パン	806
		ミネストローネ	鶏肉、ベーコン、白いんげん		にんじん、トマト缶、ほうれん草	にんにく、セロリー、玉ねぎ、キャベツ		マカロニ、砂糖	油、バター	kcal
		ハニーサラダ			プロッコリー	コーン缶、キャベツ		はちみつ	油	35.7
		ささみフライ	鶏肉					小麦粉、パン粉	油	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。

※牛乳は赤の仲間（血や肉になる）2群になります。

※学校行事や天候の関係で献立が変わることがあります。