

# 令和6年 4月の献立予定表 14回

台東区立浅草中学校

日 曜日	エネルギー たんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 食品の分類	熱や力になるもの 食品の分類	腸子を整えるもの 食品の分類
10 水	812 26.6	ボークカレーライス	豚肉、鶏肉、ヨーグルト 粉チーズ	米、麦、油、じゃがいも バター、小麦粉	生姜、にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん
		手作り福神漬け		砂糖	きゅうり、大根、にんじん、れんこん、生姜
		みかんヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	みかん
11 木	769 33.5	包まないけど稲荷ずし	油揚げ	米、麦、砂糖	にんじん、かんぴょう
		じゃがいものそぼろ煮	鶏肉、油揚げ	油、じゃがいも	生姜、玉ねぎ、にんじん、枝豆
		かまぼこのすまし汁	かまぼこ		長ねぎ、小松菜
12 金	719 28.2	ソース焼きそば	豚肉	中華麺、油	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん キャベツ、もやし、ピーマン
		かぶのスープ			玉ねぎ、にんじん、かぶ、小松菜
		さつまいもと大豆の甘辛揚げ	大豆	さつまいも、油、片栗粉、砂糖	
15 月	717 29.8	ご飯		米、麦	
		豆腐ハンバーグ 和風ソース	豚肉、鶏肉、豆腐	油、パン粉、片栗粉	玉ねぎ、れんこん、えのきだけ、ぶなしめじ
		小松菜サラダ	ツナ	油、砂糖	小松菜、キャベツ、きゅうり、にんじん
16 火	717 32.7	うぐいす揚げパン	うぐいすきな粉	米粉パン、油、砂糖	
		肉団子のスープ煮	鶏肉、豆腐	パン粉、片栗粉	生姜、長ねぎ、にんじん、たけのこ 干しいたけ、長ねぎ、白菜、小松菜
		野菜ソテー	ベーコン	油	にんじん、キャベツ、チンゲン菜、もやし パプリカ
17 水	712 32.7	たけのこご飯	油揚げ	米、砂糖	たけのこ
		さわらの西京焼き	さわら、みそ	砂糖	
		五色和え		油、砂糖	小松菜、にんじん、もやし、キャベツ とうもろこし
		団子汁	豆腐	白玉粉	にんじん、大根、小松菜
18 木	800 26.8	鶏ごぼうピラフ	鶏肉	米、油	生姜、にんじん、ごぼう、マッシュルーム 枝豆
		オニオンサラダ		油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、フロッコリー 玉ねぎ
		ジュリアンスープ	ベーコン	油	セロリ、玉ねぎ、キャベツ
19 金	746 37.7	ソースカツ丼	豚肉	米、麦、パン粉、砂糖	
		こっぴなます	油揚げ、みそ	砂糖、ごま	大根、にんじん
		きのこのすまし汁			大根、にんじん、ぶなしめじ、干しいたけ えのきだけ

☆ 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。  
☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

日 曜日	エネルギー たんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 食品の分類	熱や力になるもの 食品の分類	腸子を整えるもの 食品の分類
22 月	712 32.6	胚芽パン			胚芽パン
		スパニッシュオムレツ	ベーコン、卵、牛乳 ピザチーズ、粉チーズ		油、じゃがいも 玉ねぎ
		コーンサラダ		砂糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし 枝豆
23 火	809 32.1	ホワイトチャウダー	鶏肉、牛乳		油、じゃがいも、バター、小麦粉 玉ねぎ、にんじん
		鶏と卵のそぼろ丼	鶏肉、卵		米、麦、油、砂糖 生姜、かんぴょう、小松菜
		のっぺい汁	豆腐		こんにゃく、片栗粉 だいこん、にんじん、小松菜
24 水	842 26.2	よもぎ団子	きな粉		白玉粉、砂糖 よもぎ
		ご飯			米、麦
		かぼちゃコロッケ	鶏肉		油、じゃがいも、小麦粉 パン粉、砂糖 玉ねぎ、とうもろこし、かぼちゃ
25 木	715 28.9	ゆずドレサラダ	ツナ		油、砂糖 小松菜、キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆず
		根菜のみそ汁	みそ		油、こんにゃく ごぼう、れんこん、にんじん、だいこん
		ご飯			米、麦
26 金	706 29.0	魚の薬味ソースかけ	ホキ		片栗粉、小麦粉、油、砂糖 生姜、にんにく、長ねぎ
		小松菜のごま和え	みそ		砂糖、ねりごま、ごま 小松菜、もやし、にんじん
		かきたま汁	豆腐、卵		片栗粉 にんじん、小松菜
29 月	706 29.0	豚丼	豚肉、牛肉		米、麦、油、砂糖、車麩 片栗粉 生姜、玉ねぎ、長ねぎ
		ゆかり和え			キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん
		高野豆腐のみそ汁	高野豆腐、みそ		にんじん、大根、小松菜
30 火	680 32.7	美生柑			美生柑
		五目うどん	鶏肉、油揚げ		うどん にんじん、だいこん、干しいたけ、小松菜 白菜、長ねぎ
		きびなごの竜田揚げ	きびなご		片栗粉、油 生姜
		焼肉サラダ	豚肉		油、砂糖、ごま油、ごま にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり もやし

昭和の日



<4月の給食目標> みんなで協力し能率的に準備や後片付けをしよう