

4月の献立表



令和3年4月
文京区立本郷台中学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 木	赤飯 入学・進級お祝い給食		ささげ	米, もち米		800 kcal
	鮭の照り焼き	○	鮭	砂糖	しょうが	33.4 g
	じゃがいもきんぴら			じゃがいも, 米油 (揚げ油), 米油, 砂糖	糸こんにゃく, にんじん, ごぼう, さやいんげん	19.8 g
	すまし汁		鶏肉, かまぼこ, 生わかめ		だいこん, にんじん, こまつな	2.4 g
	紅白ゼリー		粉寒天, 豆乳	砂糖, いちごジャム		
9 金	カレーライス	○	豚肉	米, 米油, じゃがいも, 小麦粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん	891 kcal
	コールスローサラダ			米油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, 玉ねぎ	27.7 g
	果物				清見レヅガ	26.6 g 2.1 g
12 月	大豆入りひじきご飯	○	鶏肉, 油揚げ, 大豆, ひじき	米, 米油, 砂糖	にんじん	801 kcal
	ぎせい豆腐		鶏肉, 豆腐, たまご	米油, 砂糖	長ねぎ, にんじん	34.7 g
	からしあえ			砂糖	にんじん, こまつな, もやし, キャベツ	24.8 g
	みそ汁		生わかめ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	キャベツ	3.3 g
13 火	五目うどん	○	油揚げ, 鶏肉	うどん	ぶなしめじ, にんじん, 長ねぎ, だいこん	721 kcal
	じゃこおひたし		ちりめんじゃこ	砂糖, ごま油	キャベツ, にんじん, こまつな, もやし	30.4 g
	みたらし団子		豆腐	白玉粉, 上新粉, 砂糖, でんぷん		21.2 g 2.8 g
14 水	ご飯			米		831 kcal
	いかのかりんとうがらめ	○	いか	でんぷん, 米油 (揚げ油), 砂糖	しょうが	33.5 g
	おかかおひたし		かつおぶし	砂糖	にんじん, こまつな, キャベツ	22.5 g
	豚汁		豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	米油, じゃがいも	ごぼう, こんにゃく, だいこん, にんじん, 長ねぎ	2.6 g
	いちごミルクゼリー		粉寒天, 牛乳	砂糖	いちご	
15 木	はちみつレモントースト	○		食パン, バター, はちみつ	レモン	771 kcal
	春野菜のクリームシチュー		鶏肉, いんげんまめ, 牛乳	米油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 生クリーム	玉ねぎ, にんじん, コーン, キャベツ, アスパラガス	27.0 g
	果物				清見レヅガ	31.7 g 2.6 g
16 金	ご飯			米		792 kcal
	ししゃもの南蛮漬け	○	ししゃも	でんぷん, 米油 (揚げ油), 砂糖	しょうが, 長ねぎ	27.3 g
	大根サラダ		赤みそ	米油, ごま油, 砂糖	きゅうり, にんじん, もやし, だいこん	27.2 g
	むらくも汁		鶏肉, 豆腐, たまご		にんじん, 玉ねぎ, こまつな	2.8 g
19 月	コーンライス	○		米	ホールコーン	811 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン, 牛乳, たまご, チーズ	じゃがいも, バター	にんにく, 玉ねぎ	29.1 g
	アスパラ入りのサラダ			米油, 砂糖	アスパラガス, だいこん, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ	24.3 g
	ミネストローネスープ		ベーコン, 豚肉, いんげんまめ	マカロニ, 米油, じゃがいも	セロリ, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 赤酢, キャベツ, パセリ	3.1 g
20 火	ご飯			米		800 kcal
	豆腐の中華煮	○	豚肉, 豆腐	米油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, ぶなしめじ, にんじん, たら, 長ねぎ, こまつな	32.6 g
	ピリ辛サラダ			ごま油, 砂糖	もやし, きゅうり, にんじん	26.6 g 2.5 g
21 水	ミルクパン	○		ミルクパン		843 kcal
	ポテトミートグラタン		豚肉, 大豆, 牛乳, チーズ	じゃがいも, 米油, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, パセリ	33.5 g
	ベーコンサラダ		ベーコン	米油, 砂糖	キャベツ, ブロッコリー, にんじん, 玉ねぎ	30.5 g 3.4 g
22 木	上海焼きそば	○	豚肉, いか	米油, むし中華めん, でんぷん, ごま油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, エリンギ, もやし, ほうき菜, こまつな	840 kcal
	大根ときゅうりの華風漬け			ごま油, 砂糖	きゅうり, だいこん	32.1 g
	あんじん豆腐		粉寒天, 牛乳	砂糖, 生クリーム	もも缶, みかん缶, パイン缶, レモン	20.9 g 3.5 g
23 金	ご飯			米		785 kcal
	魚のレモン煮	○	ホキ	でんぷん, 米油 (揚げ油), 砂糖	レモン	31.3 g
	根菜のごまあえ			ごま油, 砂糖, ごま, すりごま	さやいんげん, にんじん, ごぼう, 糸こんにゃく	23.2 g
	味噌汁		油揚げ, 豆腐, 赤みそ, 白みそ, 生わかめ		キャベツ, 長ねぎ	2.7 g
26 月	麦ご飯	○		米, 押麦		803 kcal
	肉じゃが		豚肉	米油, 砂糖, じゃがいも	しらたき, にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	30.0 g
	野菜とツナのおひたし		ツナ	砂糖	にんじん, キャベツ, こまつな	21.6 g 2.4 g
27 火	ミルクパン	○		ミルクパン		775 kcal
	ヘルシーハンバーグ		豚肉, 豆腐	米油, パン粉, 砂糖	玉ねぎ, にんじん	34.4 g
	コロコロサラダ			じゃがいも, 米油, 砂糖	ブロッコリー, にんじん	32.7 g
野菜のスープ煮		ベーコン, 鶏肉	米油	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, こまつな	3.5 g	
28 水	ご飯			米		792 kcal
	魚の香味焼き	○	シルバー, 白みそ	砂糖	しょうが, にんにく, 長ねぎ	36.0 g
	野菜のごまかけ			砂糖, ごま, すりごま	こまつな, もやし, キャベツ, にんじん	22.0 g
	かきたま汁		豆腐, たまご	でんぷん	にんじん, 長ねぎ	2.3 g
	豆乳寒天黒蜜きなこかけ		粉寒天, 豆乳, きな粉	三温糖, 黒砂糖, 砂糖		
30 金	回鍋肉丼	○	豚肉, 赤みそ	米, 米油, 砂糖, でんぷん, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, キャベツ, ピーマン	830 kcal
	中華コーンスープ		鶏肉, たまご	でんぷん, ごま油	玉ねぎ, コーン, こまつな	31.6 g
	果物				清見レヅガ	23.2 g 3.4 g

★ 材料購入の都合により献立を変更することがあります。

摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	830kcal	30.0g	27.7g	2.5g