

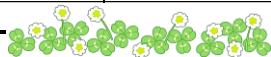
4月の献立表

令和4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 金	赤飯	○	小豆	米, もち米		795 kcal
	鮭の照り焼き		鮭	砂糖	しょうが	32.4 g
	じゃがいもきんぴら		じゃがいも, 米油(揚油), 米油, 砂糖	糸こんにゃく, にんじん, ごぼう, さやいんげん	21.3 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	2.5 g
	紅白ゼリー		粉寒天, 豆乳	砂糖, いちごジャム		
11 月	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, セロリー, 玉ねぎ, にんじん	890 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	27.6 g
	果物				清見オレンジ	26.6 g
12 火	五目うどん	○	油揚げ, 鶏肉	冷凍うどん	ぶなしめじ, にんじん, 長ねぎ, だいこん	798 kcal
	野菜の生姜あえ		大豆, 油揚げ		キャベツ, にんじん, えのきたけ, しょうが	33.4 g
	みたらし団子		豆腐	白玉粉, 上新粉, 砂糖, でんぶん		24.2 g
13 水	ご飯	○		米		846 kcal
	いかのかりんとうがらめ		いか	でんぶん, 米油(揚油), 砂糖	しょうが	33.8 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	22.6 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	
14 木	ミルクパン	○		ミルクパン		847 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	33.6 g
	ベーコンサラダ			米油, 砂糖	キャベツ, ブロッコリー, にんじん, 玉ねぎ	30.9 g
						3.4 g
15 金	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	35.0 g
	からしあえ			砂糖	にんじん, こまつな, もやし	25.2 g
	みそ汁		生わかめ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	キャベツ	3.0 g
18 月	ご飯	○		米		821 kcal
	豆腐の中華煮		豚肉, 豚肉, 豆腐	米油, 砂糖, でんぶん, 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	32.2 g
	春雨サラダ			はるさめ, 砂糖, ごま油	にんじん, もやし, きゅうり	25.6 g
						2.8 g
19 火	上海焼きそば	○	豚肉, いか	米油, むし中華めん, でんぶん, ごま油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, エリンギ, もやし, はくさい, こまつな	813 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	31.3 g
	あんにん豆腐		粉寒天, 牛乳	砂糖, 生クリーム	黄桃缶, みかん缶, パイン缶, レモン	20.8 g
20 水	コーンライス	○		米	コーン	789 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	28.2 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	22.6 g
	トマトスープ		豚肉, いんげんまめ	マカロニ, 米油	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, トマト, キャベツ, パセリ	2.7 g
21 木	レモンバタートースト	○		食パン, バター, 砂糖	レモン	792 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	28.1 g
	果物				清見オレンジ	32.8 g
						2.6 g
22 金	ご飯	○		米		796 kcal
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	でんぶん, 米油(揚油), 砂糖	しょうが, 長ねぎ	27.7 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	27.5 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
25 月	麦ご飯	○		米, 押麦		802 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
26 火	ご飯	○		米		790 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	36.1 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	22.1 g
	かきたま汁		豆腐, たまご	でんぶん	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		
27 水	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 木	回鍋肉丼	○	豚肉, 赤みそ	米, 米油, 砂糖, でんぶん, 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	829 kcal
	中華コーンスープ		鶏肉, たまご	でんぶん, ごま油	玉ねぎ, コーン, クリームコーン, こまつな	31.7 g
	果物				清見オレンジ	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 830kcal	たんぱく質 30.0g	脂質 27.7g	食塩相当量 2.5g
------	------------------	----------------	-------------	---------------