

4月の献立表

平成30年4月
文京区立本郷台中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
10 火	赤飯	○	鮭の照り焼き じゃがいもきんぴら すまし汁 紅白寒天	牛乳、ささげ、鮭、蒸し かまぼこ、生わかめ、粉 寒天、牛乳	米、もち米、黒ごま、砂 糖、じゃがいも、油、	しょうが、にんじん、ご ぼう、さやいんげん、長 ねぎ、糸こんにゃく	786 kcal 34.8 g 19.2 g 2.8 g
11 水	チャーハン	○	珍珠丸子 ナムル 白菜スープ	牛乳、豚肉、たまご、 ベーコン、豆腐	米、油、ごま油、でんぷ ん、もち米	しょうが、玉ねぎ、にん じん、長ねぎ、にんに く、もやし、きゅうり、 はくさい、こまつな	821 kcal 31.4 g 28.4 g 3.6 g
12 木	ご飯	○	いかのかりんとうがらめ おかかおひたし 豚汁	牛乳、いか、かつお加工 品(花がつつお)、豚肉、豆 腐、白みそ、赤みそ	米、でんぷん、大豆油、 砂糖、アーモンド、油、 じゃがいも	しょうが、にんじん、こ まつな、キャベツ、ごぼ う、だいこん、長ねぎこ んにゃく	819 kcal 34.8 g 24.8 g 3.2 g
13 金	ミルクパン	○	ポテトミートグラタン カリカリベーコンサラダ くだもの	牛乳、豚肉、牛乳、バル メザンチーズ、ベーコ ン	ミルクパン、じゃがい も、油、小麦粉、バター、 パン粉	玉ねぎ、にんじん、にん にく、しょうが、パセ リ、キャベツ、きゅう り、いちご	831 kcal 33.1 g 30.2 g 3.6 g
16 月	大豆入りひじきご飯	○	ぎせい豆腐 ごまおひたし 味噌汁	牛乳、鶏肉、大豆、油揚 げ、ひじき、鶏肉、豆腐、 たまご、生わかめ、赤み そ、白みそ	米、油、砂糖、白ごま、 じゃがいも	にんじん、長ねぎ、こま つな、はくさい、えのさ たけ、キャベツ	811 kcal 35.9 g 26.1 g 3.9 g
17 火	カレーライス	○	コールスローサラダ くだもの	牛乳、豚肉	米、油、じゃがいも、小 麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉 ねぎ、にんじん、りん ご、キャベツ、きゅう り、ホールコーン、美生 糖	882 kcal 27.3 g 28.1 g 2.2 g
18 水	五目うどん	○	じゃこおひたし みたらし団子	牛乳、油揚げ、鶏肉、ち りめんじゃこ、豆腐	冷凍うどん、砂糖、ごま 油、白玉粉、上新粉、で んぷん	ぶなしめじ、にんじん、 長ねぎ、だいこん、キャ ベツ、こまつな、もやし	740 kcal 28.8 g 21.6 g 4.0 g
19 木	アーモンドトースト	○	春野菜のクリームチー ズくだもの	牛乳、鶏肉、いんげんま め、牛乳、クリーム	食パン、バター、はちみつ、 アーモンド、油、じゃ がいも、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、ホー ルコーン、キャベツ、ア スパラガス、清見オレンジ	763 kcal 26.0 g 31.5 g 2.5 g
20 金	ご飯	○	ししやもの南蛮漬け 大根サラダ のっぺい汁	牛乳、ししやも(生干 し)、赤みそ、鶏肉、焼き 竹輪、豆腐	米、でんぷん、大豆油、 砂糖、油、ごま油、じゃ がいも	しょうが、長ねぎ、きゅ うり、にんじん、もや し、だいこん、ぶなしめ じ、こまつな	807 kcal 32.7 g 25.4 g 2.8 g
23 月	コーンライス	○	スペインオムレツ キャベツとベーコンのソテー ミネストローネスープ	牛乳、たまご、プロセス チーズ、ベーコン、鶏 肉、いんげんまめ	米、有塩バター、油、 じゃがいも、マカロニ	ホールコーン、玉ねぎ、 キャベツ、にんじん、 ホールトマト、パセリ	875 kcal 33.0 g 26.6 g 3.3 g
24 火	ご飯	○	魚の香味焼き 野菜のアーモンド あえ かきたま汁 抹茶ミルクゼリー	牛乳、シルバー、白み そ、豆腐、たまご、粉寒 天、牛乳	米、砂糖、白ごま、アー モンド、でんぷん、黒砂 糖	しょうが、にんにく、長 ねぎ、こまつな、キャ ベツ、にんじん	768 kcal 33.2 g 22.3 g 2.6 g
25 水	ジャージャー麺	○	華風大根 フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、赤みそ、ハ 丁みそ、ヨーグルト	むし中華めん、白ごま、 油、砂糖、でんぷん、ご ま油	にんにく、しょうが、長 ねぎ、エリンギ、もやし、 きゅうり、にんじん、だい こん、りんご(缶)、パイ ンアップル(缶)、黄桃(缶)	820 kcal 34.5 g 23.8 g 3.4 g
26 木	セサミパン	○	ヘルシーハンバーグ カレー粉ふきいも 野菜のスープ煮	牛乳、豚肉、豆腐、たま ご、ベーコン、鶏肉	セサミパン、油、パン 粉、砂糖、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、キャ ベツ、こまつな	784 kcal 34.5 g 32.0 g 3.4 g
27 金	ご飯	○	魚のレモン煮 根菜のごまあえ 味噌汁	牛乳、ホキ、油揚げ、豆 腐、赤みそ、白みそ、生 わかめ	米、でんぷん、油、砂糖、 ごま油、白ごま	レモン、さやいんげん、 にんじん、ごぼう、キャ ベツ、長ねぎ、こんにゃ く	743 kcal 30.0 g 21.7 g 3.0 g

☆学校行事等により献立を変更することがありますのでご了承ください。

摂取基準	820 kcal 30.0 g 27.3 g 3.0 g
------	---------------------------------------

～ 今月の献立から ～

- 4月10日(火)は、“進級・進学のお祝い給食”です。
給食では、お祝いに『赤飯』や『紅白ゼリー』を作ります。

