



# 4月予定献立表



令和6年度文京区立第九中学校

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	その他	エネルギー たんぱく質
10 水	赤飯	和食の日	ささげ	米、もち米、★ごま		塩	725 kcal
	鯖の西京焼き		さわら、西京みそ	砂糖		みりん、酒、醤油	33.0 g
	変わりきんぴら			じゃがいも、米油、こんにやく、砂糖	にんじん、ごぼう、さやいんげん	醤油、みりん、酒、とうがらし粉	
	すまし汁		豆腐、飾りかまぼこ		だいこん、長ねぎ	かつお節、だし昆布、酒、塩、醤油	
11 木	ねぎ塩焼きそば	○	豚肉	米油、蒸し中華めん、ごま油	にんじん、キャベツ、もやし、長ねぎ、 にんにく、★レモン、万能ねぎ、にら	塩、こしょう、醤油、オイスターソース	795 kcal
	春巻き		豚肉	春巻きの皮、米油、はるさめ、砂糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉	ピーマン、もやし	酒、オイスターソース、塩、こしょう、醤油	29.4 g
	フルーツポンチ			砂糖	★パイナップル缶、★黄桃缶、 ★みかん缶、★レモン		
12 金	ご飯	○		米			773 kcal
	家常豆腐		豚肉、みそ、生揚げ	米油、砂糖、でんぶん、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな	トウバンジャン、酒、醤油、テンメンジャン	33.6 g
	こんにやくの中華和え			こんにやく、砂糖、ごま油	きゅうり、もやし、にんじん	醤油、塩、オイスターソース、酢	
15 月	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米			741 kcal
	肉じゃが		豚肉、うずら卵水煮	米油、こんにやく、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	かつお節、だし昆布、酒、塩、醤油、みりん	27.7 g
	アップルゼリー		粉寒天	砂糖	★りんごジュース		
16 火	メープルトースト	○		★食パン、★バター、砂糖、 メープルシロップ			754 kcal
	クリームシチュー		鶏肉、いんげんまめ、★牛乳、 ★生クリーム	米油、じゃがいも、★バター、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、 かぶ、こまつな	鶏ガラ、塩、こしょう	29.4 g
	ミモザサラダ		たまご	米油	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ	塩、酢、こしょう	
17 水	ごまご飯	○		米、★ごま			745 kcal
	あんかけ卵焼き		鶏肉、たまご	米油、砂糖、でんぶん	玉ねぎ、にんじん	酒、塩、醤油、だし汁、みりん	32.2 g
	根菜の煮物		鶏肉、高野豆腐	こんにやく、砂糖	にんじん、だいこん、ごぼう、さやいんげん	かつお節、酒、塩、醤油、みりん	
	みそ汁		わかめ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ	かつお節、だし昆布	
18 木	回鍋肉かけご飯	○	豚肉、みそ	米、押麦、米油、砂糖、でんぶん、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、ピーマン	トウバンジャン、酒、醤油、塩、テンメンジャン	736 kcal
	わかめスープ		鶏肉、豆腐、わかめ	ごま油	長ねぎ	鶏ガラ、酒、塩、こしょう、醤油	31.7 g
	果物				★スティックパイ		
19 金	ご飯	○		米			765 kcal
	ししゃもの二色揚げ		ししゃも、たまご、あおのり	薄力粉、米油		カレー粉	28.9 g
	切干大根の含め煮		油揚げ	米油、こんにやく、砂糖、ごま油	にんじん、切干しだいこん、こまつな	酒、醤油、みりん	
	さつま汁		鶏肉、みそ	さつまいも、こんにやく	だいこん、にんじん、長ねぎ	だし昆布、かつお節	
22 月	キャロットライス・ えびクリームソース	○	鶏肉、★牛乳、★えび、 ★生クリーム	米、★バター、米油、薄力粉	にんじん、玉ねぎ、しめじ、こまつな	鶏ガラ、塩、こしょう、ワイン	787 kcal
	コーンサラダ			米油、砂糖	キャベツ、コーン、にんじん、こまつな、 ★りんご、玉ねぎ	酢、塩	28.9 g
	果物				★河内晩柑		
23 火	ご飯	○		米			752 kcal
	カレーコロッケ		豚肉、たまご	じゃがいも、米油、マッシュポテト、 薄力粉、パン粉	玉ねぎ	塩、こしょう、カレー粉	25.7 g
	野菜の甘酢和え			砂糖	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん	醤油、酢	
	みそ汁		油揚げ、みそ		はくさい、えのきたけ、長ねぎ	かつお節、だし昆布	
24 水	かきたまうどん	○	鶏肉、油揚げ、たまご	うどん、砂糖、でんぶん	しめじ、にんじん、長ねぎ、こまつな	だし汁、だし昆布、かつお節、醤油、塩、酒、みりん	784 kcal
	大豆と小魚の甘辛和え		大豆、かえり煮干し	でんぶん、米油、砂糖、★ごま		醤油、酒、みりん	37.1 g
	麦茶プリン		粉寒天、★牛乳、★生クリーム	砂糖		麦茶葉	
25 木	ミルクパン	○		★ミルクパン			725 kcal
	ホキのフライ		ホキ、たまご	薄力粉、パン粉、米油、砂糖	玉ねぎ	塩、酒、こしょう、ソース、ケチャップ、 ウスターソース	37.0 g
	青のり粉ふき芋		あおのり	じゃがいも		塩、こしょう	
	ふわふわ卵のスープ		鶏肉、たまご	米油、パン粉	にんじん、玉ねぎ、コーン、こまつな	鶏ガラ、塩、醤油、こしょう、ナツメグ粉	
26 金	ご飯	山口県料理		米			788 kcal
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でんぶん、米油、砂糖	ごぼう、えだまめ	酒、醤油、みりん	30.7 g
	野菜のすりごま和え			砂糖、★ごま	こまつな、もやし、にんじん、キャベツ	醤油、酒	
	のっぺい汁		鶏肉、焼き竹輪	じゃがいも、こんにやく、でんぶん	だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ	かつお節、だし昆布、塩、醤油、酒、みりん	
30 火	ご飯	○		米			753 kcal
	ハンバーグ		豚肉、豆腐、たまご	米油、パン粉、砂糖	玉ねぎ、しめじ	塩、こしょう、ナツメグ粉、ワイン、ケチャップ、 醤油、ソース	33.7 g
	野菜のおかか和え		かつおぶし	砂糖	こまつな、もやし、にんじん	醤油、酒	
	みそ汁		油揚げ、みそ		こまつな、えのきたけ、だいこん	かつお節、だし昆布	

※アレルギー食品には記号を表示しています。  
 ※食材料の購入等により献立を変更することがあります。