



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	○	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, たらこ	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	○		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。