

# 4月献立表

学校給食 摂取基準	エネルギー	780kcal	今月の平均	769
	たんぱく質	27.0~41.5g		30.9
	脂質	18.4~27.0g		25.8

日	曜日	献立名	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 食塩相当量
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
10月		牛乳		牛乳					777 kcal
		きなこ揚げパン	きな粉		ミルクパン、グラニュー糖	サラダ油			31.1 g
		ポークビーンズ	豚肉、大豆、いんげんまめ		じゃがいも、薄力粉、砂糖	サラダ油	にんじん、トマト ビュレ	玉ねぎ、マッシュルーム	2.3 g
11火		牛乳		牛乳					785 kcal
		ワカメごはん		わかめ	米				28.7 g
		肉じゃが	豚肉		じゃがいも、こんにゃく、砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	2.7 g
		ホワイトゼリー		寒天、乳酸菌飲料	砂糖				
12水		牛乳		牛乳					823 kcal
		チキンカレー	鶏肉		米、じゃがいも、薄力粉、砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ、しょうが、にんにく	22.6 g
		サイダーパンチ			サイダー			みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、りんご	1.8 g
13木		ジョア		ジョア					729 kcal
		お赤飯・ゴマ塩	ささげ		米	ゴマしお			39.8 g
		さわらの西京みそ焼き	さわら、西京みそ					しょうが、玉ねぎ	3.1 g
		おひたし	油揚げ		砂糖		ほうれんそう、にんじん	もやし	
		お祝いすまし汁	鶏肉、豆腐、かまぼこ				にんじん、こまつな	だいこん、ながねぎ	
14金		牛乳		牛乳					757 kcal
		ツナとトマトスパゲッティ	ツナ		スパゲティ、薄力粉、砂糖	オリーブ油、調合油	パセリ、にんじん、ホールトマト、トマト ビュレ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム	30.0 g
		揚げじゃがサラダ			じゃがいも、砂糖	サラダ油	こまつな、にんじん	キャベツ、きゅうり	3.3 g
		きよみオレンジ						きよみオレンジ	
17月		牛乳		牛乳					874 kcal
		みそチキンカツ丼	鶏肉、八丁みそ、赤みそ		米、薄力粉、パン粉、砂糖	サラダ油			35.3 g
		おかかあえ	かつおぶし		砂糖		こまつな、にんじん	もやし	2.5 g
		すまし汁	鶏肉、豆腐	わかめ			にんじん、こまつな	ぶなしめじ	
18火		牛乳		牛乳					763 kcal
		じゃこチャーハン	豚肉	ちりめんじゃこ	米	サラダ油、ラード	にんじん、ピーマン	ながねぎ	30.3 g
		ワンタンスープ	ハム、豆腐		ワンタンの皮		にんじん、万能ねぎ	はくさい	3.4 g
		元氣ヨーグルト		ヨーグルト					
19水		牛乳		牛乳					749 kcal
		レモンシュガートースト			食パン、グラニュー糖	ソフトタイプマーガリン		レモン	28.9 g
		ツナサラダ	ツナ		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ、きゅうり	2.6 g
		クリームシチュー	鶏肉、白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも、薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム	
20木		牛乳		牛乳					787 kcal
		ワカメうどん	豚肉、かまぼこ	わかめ	うどん	サラダ油	にんじん、こまつな	はくさい、ながねぎ	34.1 g
		ししゃものカレー揚げ		ししゃも	薄力粉	サラダ油			2.9 g
		きよみオレンジ						きよみオレンジ	
21金		牛乳		牛乳					800 kcal
		ごはん			米				38.6 g
		魚の照り焼き	ぶり					しょうが	2.8 g
		ゴマあえ	油揚げ		砂糖	白ごま	こまつな、にんじん	もやし	
24月		牛乳		牛乳					750 kcal
		麦ごはん			米、押麦				31.5 g
		麻婆豆腐	豆腐、豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ		砂糖、でんぷん	サラダ油、ゴマ油	にんじん、にら	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ながねぎ	2.1 g
		サンフルーツ						サンフルーツ	

和食の日  
~入学・進級お祝い献立

日曜日	献立名	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 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海苔	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
25 火	牛乳		牛乳					746 kcal
	胚芽パン			胚芽パン				33.1 g
	ツナポテトグラタン	ツナ, 白いんげん豆	調理用牛乳, チーズ	じゃがいも, 薄力粉	バター, サラダ油	にんじん	玉ねぎ, マッシュルーム, グリンピース	3.5 g
	マカロニスープ	鶏肉		マカロニ		にんじん, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	
26 水	牛乳		牛乳					705 kcal
	鮭ひじきごはん	鮭	ひじき	米, 砂糖	白ごま	さやいんげん		30.3 g
	卵の花汁	鶏肉, 生揚げ, おから, 白みそ				にんじん, こまつな	えのきたけ, ふなしめじ, ながねぎ	2.2 g
	小倉抹茶寒天	あずき	寒天, 調理用牛乳	砂糖				
27 木	牛乳		牛乳					735 kcal
	中華丼	豚肉, エビ, いか		米, でんぷん	サラダ油, ゴマ油	にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, はくさい	30.0 g
	大豆入り中華サラダ	青大豆		砂糖	ゴマ油	こまつな, にんじん	キャベツ, きゅうり	2.0 g
	きよみオレンジ						きよみオレンジ	
28 金	牛乳		牛乳					788 kcal
	アスパラコーンピラフ	ベーコン		米	バター	にんじん, アスパラガス	コーン	30.7 g
	イタリアンオムレツ	たまご	チーズ, 調理用牛乳	じゃがいも		赤ピーマン, こまつな		2.7 g
	マカロニ入ミネストローネ	鶏肉		砂糖, シェルマカロニ		にんじん, トマト ビュール	玉ねぎ, キャベツ	

※日本食品標準成分表（文部科学省）の改定に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。  
 ※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。



六中の給食で使用している小松菜はすべて東京都産です。他県と比較して耕地面積は少ないですが、都内にも畑や牧場があります。