

令和4年度 4月予定献立表

2~6年用

文京区立本郷小学校

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	1食当り たんぱく質 脂質
8 金	鮭菜ごはん	○	生鮭,しらす干し,海苔	精白米,ごま	こまつな	604 kcal
	肉じゃが		豚肩肉	炒め油,じゃがいも こんにゃく,三温糖	れんこん,玉葱 にんじん,枝豆	23.9 g
	梅肉あえ		糸削り		えのき,しめじ,キャベツ もやし,ねり梅	13.4 g
11 月	スパゲティー ミートソース	○	豚ひき肉,大豆 粉チーズ	スパゲティー,上白糖 サラダ油,小麦粉	しょうが,にんにく,玉葱 セロリー,マッシュルーム	675 kcal
	青菜とツナの和え物		ツナ	サラダ油,上白糖	青梗菜,もやし,きゅうり,玉 葱	26.7 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	くだもの缶	24.1 g
12 火	カレーライス	○	鶏もも	精白米,押麦,薄力粉 じゃがいも,サラダ油	玉葱,にんにく,トマト しょうが,にんじん	648 kcal
	コーンサラダ			サラダ油,上白糖	小松菜,もやし きゅうり,コーン	17.9 g
	くだもの				清見オレンジ	18.9 g
13 水	えびチャーハン	○	えび,豚肩ロース	精白米,炒め油	にんにく,しょうが 玉葱,ねぎ,コーン	628 kcal
	中華風コーンスープ		豆腐,牛乳,たまご	上白糖,でんぷん	玉葱,にんじん,コーン	24.4 g
	拌三絲			春雨,ごま油,三温糖	にんじん,もやし,きゅうり	17.2 g
14 木	わかめごはん	○	わかめ	精白米		600 kcal
	焼きビーフン		豚ばら	炒め油,ビーフン	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,キャベツ,小松菜	18.8 g
	みそ汁		鶏もも,油揚げ,みそ		かぼちゃ,ねぎ	17.2 g
15 金	ホットドック	○	フランクフルト	ミルクパン,炒め油	キャベツ	671 kcal
	ポトフ		鶏もも,ベーコン	炒め油,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ	24.2 g
	桃ゼリー		寒天	三温糖	桃ジュース,黄桃缶	26.2 g
18 月	コーンピラフ	○	鶏もも,えび	精白米,押麦, バター,炒め油	玉葱,にんじん,コーン マッシュルーム	654 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン,豆乳,たまご	炒め油,三温糖 じゃがいも	玉葱,ほうれんそう,トマト	28.4 g
	野菜スープ				青梗菜,玉葱,えのき	22.2 g
19 火	グリーンピースごはん	文京区和食の日		精白米,もち米	グリーンピース	593 kcal
	魚のごまつけ焼き	○	生鮭	ごま	しょうが	30.9 g
	海苔あえ		海苔	三温糖	小松菜,にんじん もやし,キャベツ	17.4 g
	豚汁		豚肩肉,豆腐,みそ	炒め油,里いも こんにゃく	大根,ごぼう,ねぎ	

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
20 水	たまごトースト	○	たまご	食パン,マヨネーズ	玉葱,レモン	643 kcal
	ポテトのハニーサラダ			じゃがいも サラダ油,はちみつ	コーン,にんじん キャベツ,きゅうり	15.0 g
	ミネストローネ		鶏もも,ウィンナー いんげん豆	炒め油,玉砂糖 マカロニ	にんじん,玉葱,トマト セロリー	30.8 g
21 木	菜飯	○	鶏もも	精白米,炒め油,三温糖	こまつな	603 kcal
	つみれ汁		たら,鰯,たまご 赤みそ,豆腐	三温糖,でんぷん	ねぎ,にら,しょうが,白菜 にんじん,万能ねぎ,小松菜	23.3 g
	いもようかん		寒天	さつまいも,三温糖		13.1 g
22 金	スタミナ丼	○	豚肩肉	精白米,炒め油 三温糖,でんぷん	にんにく,しょうが,玉葱 もやし,赤緑ピーマン	719 kcal
	中華卵スープ		鶏もも,豆腐,たまご	でんぷん	玉葱,にんじん,にら,青梗菜	26.8 g
	乳ない豆腐		寒天,牛乳	上白糖	くだもの缶	20.2 g
25 月	ジャージャー麺	○	豚ひき肉,赤みそ,甜麺 醤	中華めん,でんぷん 炒め油,三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,もやし	697 kcal
	青のいびんす		大豆,青のり	じゃがいも でんぷん,揚げ油		26.4 g
	サイダー寒天		寒天	三温糖	黄桃缶	23.9 g
26 火	豚とツナのチャーハン	○	豚ひき肉,ツナ	精白米,押麦 炒め油,ごま	にんにく,玉葱,ねぎ,パセリ	599 kcal
	青菜といかのあえもの		いか	サラダ油 ごま油,上白糖	小松菜,きゅうり,玉葱	21.7 g
	白菜スープ		ベーコン	春雨	玉葱,にんじん,白菜	20.7 g
27 水	ごはん	○		精白米		638 kcal
	海苔の佃煮		もみ海苔	三温糖		26.8 g
	揚げししゃも ガーリック風味		ししゃも	でんぷん,揚げ油		21.3 g
	ゆかりあえ				キャベツ,きゅうり,ゆかり	
	肉豆腐		豚肩ロース,焼き豆腐	こんにゃく,じゃがいも でんぷん,焼き豆,三温糖	にんじん,ねぎ,玉葱	
28 木	照り焼きバーガー	○	鶏もも	ミルクパン 三温糖,でんぷん	キャベツ	605 kcal
	洋風スープ		ベーコン,たまご	じゃがいも 炒め油,でんぷん	玉葱,にんじん,セロリー	26.7 g
	くだもの				清見オレンジ	23.6 g

学校給食実施基準 : エネルギー 650Kcal たんぱく質 21~32g 脂質14~22g

今月の平均栄養価 : エネルギー 638Kcal たんぱく質 24.1g 脂質20.7g

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍を提供しています。