

# 4月の献立表

平成31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食分- たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	赤飯	○	鮭の照り焼き じゃがいもきんぴら すまし汁 紅白ゼリー	牛乳, ささげ, 鮭, 鶏肉, かまぼこ, 生わかめ, 粉寒天, 牛乳	米, もち米, ごま, 砂糖, じゃがいも, 油, いちごジャム	しょうが, 糸こんにゃく, にんじん, ごぼう, さやいんげん, だいこん, こまつな	840 kcal 35.9 g 21.0 g 2.4 g
11 木	カレーライス	○	コールスローサラダ 果物	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, コーン, 清見レモン	897 kcal 27.7 g 26.6 g 2.2 g
12 金	チャーハン	○	珍珠丸子 ナムル 白菜スープ	牛乳, 豚肉, ベーコン, 豆腐	米, 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	820 kcal 31.1 g 28.7 g 3.3 g
15 月	大豆入りひじきご飯	○	ぎせい豆腐 ごまおひたし みそ汁	牛乳, 油揚げ, 大豆, ひじき, 鶏肉, 豆腐, ★たまご, 生わかめ, みそ	米, 油, 砂糖, ごま, じゃがいも	にんじん, 長ねぎ, こまつな, はくさい, えのきたけ, キャベツ	811 kcal 35.5 g 26.1 g 3.5 g
16 火	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	★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	733 kcal 29.2 g 21.6 g 3.6 g
17 水	ご飯	○	いかのかりんとうがらめ おかかおひたし 豚汁 いちごミルクゼリー	牛乳, いか, かつおぶし, 豚肉, 豆腐, みそ, みそ, 粉寒天,	米, でんぷん, 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, こんにゃく, だいこん, 長ねぎ, いちご	862 kcal 34.6 g 25.2 g 2.7 g
18 木	アーモンドトースト	○	春野菜のクリームチュー 果物	牛乳, 鶏肉, いんげんまめ,	★食パン, バター, はちみつ, ★アーモンド, 油, じゃがいも, ★小麦粉, 生クリーム	玉ねぎ, にんじん, コーン, キャベツ, アスパラガス, 清見レモン	785 kcal 28.0 g 32.9 g 2.6 g
19 金	ご飯	○	ししゃもの南蛮漬け 大根サラダ むらくも汁	牛乳, ししゃも, みそ, 鶏肉, 豆腐, ★たまご	米, でんぷん, 砂糖, 油,	しょうが, 長ねぎ, きゅうり, にんじん, もやし, だいこん, 玉ねぎ, こまつな	821 kcal 33.7 g 27.5 g 2.9 g
22 月	コーンライス	○	スパニッシュオムレツ アスパラ入りのサラダ ミネストローネスープ	牛乳, ベーコン, 牛乳, ★たまご, チーズ, 豚肉, いんげんまめ	米, バター, じゃがいも, 油, 砂糖, ★マカロニ	コーン, にんにく, 玉ねぎ, アスパラガス, だいこん, にんじん, きゅうり, セロリー, トマト, キャベツ, パセリ	810 kcal 28.6 g 23.9 g 3.0 g
23 火	ご飯	○	魚の香味焼き 野菜のごまかけ かきたま汁 豆乳寒天黒蜜きなこかけ	牛乳, シルバー, みそ, 豆腐, ★たまご, 粉寒天, 豆乳, きな粉	米, 砂糖, ごま, でんぷん, 三温糖, 黒砂糖	しょうが, にんにく, 長ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ, にんじん	800 kcal 36.6 g 22.4 g 2.3 g
24 水	ミルクパン	○	ポテトミートグラタン ベーコンサラダ	牛乳, 豚肉, 大豆, 牛乳, チーズ, ベーコン	★ミルクパン, じゃがいも, 油, ★小麦粉, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, パセリ, キャベツ, ブロッコリー	842 kcal 33.4 g 30.1 g 3.4 g
25 木	ジャージャー麺	○	華風大根 フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, みそ, ヨーグルト	★むし中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま	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, パイン缶, もも缶	833 kcal 34.8 g 24.1 g 3.4 g
26 金	ご飯	○	魚のレモン煮 根菜のごまあえ みそ汁	牛乳, ホキ, 油揚げ, 豆腐, みそ, 生わかめ	米, でんぷん, 油, 砂糖, ごま	レモン, さやいんげん, にんじん, ごぼう, こんにゃく, キャベツ, 長ねぎ	774 kcal 31.0 g 23.0 g 2.7 g
※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています							830 kcal 30.0 g 27.7 g 2.5 g

～ 今月の献立から ～

○ 4月10日(水)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。

