

4月 予定献立表

墨田区立吾妻立花中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
7 火	麦ごはん 鯖の西京みそ焼き 青菜と糸寒天の和え物 根菜汁	○	さわら 米みそ 西京みそ 糸削り 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 耐熱糸寒天	こまつな にんじん	しょうが もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 押麦 塩こうじ 上白糖 こんにゃく	ごま	719 kcal 35.3 g 21.0 g
8 水	じゃことかめごはん いかのかりん揚げ おろしぼん酢和え 生揚げの田舎汁	○	いか 生揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ	にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ だいこん レモン たまねぎ	米 米粒麦 でんぷん 上白糖 じゃがいも	ごま 油	816 kcal 36.1 g 25.3 g
9 木									
10 金	ごはん・甘辛揚げ大豆 魚のみそ麹焼き 磯香あえ むらくも汁	○	大豆 たら みそ 木綿豆腐 鶏卵	牛乳 あおのり きざみのり	にんじん こまつな	キャベツ もやし	米 米粒麦 でんぷん 上白糖 塩麴	油	739 kcal 37.4 g 19.0 g
13 月	チキンライス じゃがいものハニーサラダ 紅白ゼリー	○	鶏肉	牛乳 粉寒天 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ いちご	米 じゃがいも はちみつ 上白糖	バター 油	774 kcal 22.3 g 23.9 g
14 火	米粉カレーライス みそドレッシングサラダ みかん（カラマンダリン）	○	豚レバーチップ 豚肉 みそ	牛乳 生クリーム	にんじん ホールトマト さやいんげん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ キャベツ みかん	米 米粒麦 じゃがいも 米粉 チャツネ（マン ゴー） はちみつ	バター 油	747 kcal 24.4 g 19.6 g
15 水	ねぎ塩豚丼 豆腐入り五目スープ アップルゼリー	○	豚肉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 カットわかめ 粉寒天	葉ねぎ にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ もやし レモン しょうが キャベツ こまつな りんごジュース	米 押麦 でんぷん 上白糖	油 ごま油 ごま	787 kcal 32.0 g 25.9 g
16 木	黒砂糖パン 鶏肉の塩麹焼き スパイシーポテト レンズ豆の野菜スープ	○	鶏肉 ベーコン 豚肉 レンズまめ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ ホールコーン	黒砂糖パン 塩麴 じゃがいも	油	738 kcal 35.8 g 30.7 g
17 金	けんちんうどん 千草あえ 小松菜チョコチップケーキ	○	鶏肉 油揚げ 鶏卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし	うどん 上白糖 はちみつ 小麦粉 チョコチップ	油 ごま油 ごま バター	801 kcal 32.4 g 28.9 g
20 月	ごはん・海苔ひじき 魚の香味焼き ごま和え みそ汁	○	鮭 油揚げ みそ	牛乳 もみのり 芽ひじき	こまつな にんじん	しょうが ねぎ キャベツ しいたけ	米 米粒麦 上白糖 こんにゃく	ごま コマペースト	729 kcal 32.6 g 24.7 g
21 火	黒パンきなこトースト レバーポテト 米粉のビーンズチャウダー オレンジ（清美オレンジ）	○	きな粉 豆乳 豚レバー ベーコン 豚肉 あさり レンズまめ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ オレンジ	黒砂糖食パン 上白 糖 でんぷん じゃがい も はちみつ 米粉	バター 油	860 kcal 40.6 g 29.7 g
22 水	ごまごはん ししゃものから揚げ 野菜のうま煮 みそ汁	○	豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも カットわかめ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ えのきだけ	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 米粉 こんにゃく じゃがいも	ごま 油	790 kcal 30.0 g 26.3 g
23 木	あぶたま丼 わかめと大根の酢のもの りんご（サンふじ）	○	豚肉 油揚げ 鶏卵	牛乳 カットわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ だいこん もやし りんご	米 米粒麦 上白糖	ごま	803 kcal 31.7 g 25.6 g
24 金	ポロネーゼ（レバー入り） きのこソテーサラダ オレンジつぶゼリー	○	豚ひき肉 豚レバーチップ	牛乳 粉チーズ 粉寒天	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ しめじ まいだけ キャベツ オレンジジュース みかん缶	スパゲティ 上白糖	油 オリーブ油	737 kcal 29.5 g 20.8 g
27 月	たけのこごはん 魚の竜田揚げ レモン和え みそ汁	○	鶏肉 油揚げ さば 生揚げ みそ	牛乳 カットわかめ	にんじん さやえんどう こまつな	たけのこ しょうが もやし キャベツ レモン ねぎ	米 もち米 でんぷん 上白糖 じゃがいも	油	842 kcal 39.8 g 35.0 g
28 火	チリビーンズドッグ 米粉のクラムチャウダー フルーツポンチ	○	鶏肉 大豆 豚レバーチップ ベーコン ハッピーほたて あさ り	牛乳 ビサチーズ 脱脂粉乳 生クリー ム	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ パイナップル 黄桃缶 りんご缶 レモン	無塩パン 小麦粉 じゃがいも 米粉 上白糖	油	829 kcal 40.0 g 27.3 g
30 木	麦ごはん しらす入り卵焼き ひじきの炒め煮 利休汁	○	鶏卵 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 しらす干し 干ひじき	にんじん 葉ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ	米 米粒麦 上白糖 しらす	油 ごま ねりごま	848 kcal 35.6 g 32.8 g

※1年生は、13日（月）から給食開始です。
※都合により献立内容や使用する食材を変更することがあります。