
















4月の献立予定表

令和5年度 杉並区立萩窪中学校

日	献立名	血や肉になる（赤）	熱や力の元になる（黄）	体の調子を整える（緑）	牛乳 たんぱく質 食後血糖値	備考
10月	ザ・カレーライス	豚肉、豚骨、チーズ	米、押し麦、油、じゃがいも、小麦粉	にんにく、生薑、セロリ、玉ねぎ、人参、トマト（缶）、★りんご	894 kcal	 令和5年度最初の給食はシンプルなカレーライスです！
	コーン入りサラダ		さとう、ごま油	コーン（缶）、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	25.1 g	
	フルーツポンチ		さとう	みかん（缶）、ﾊﾞｲﾂｱﾌﾞﾙ（缶）、★もも（缶）	1.6 g	
11月	麦ごはん		米、押し麦		733 kcal	 給食の西京焼きは、京都府産の西京味噌と淡色辛みそを混ぜて味をつけます。
	鮭（さけ）の西京焼き	生鮭、淡色辛みそ、西京みそ	さとう		37.1 g	
	バリバリにんじやと野菜の和え物		じゃがいも、油、でんぶん、さとう	にんじん、キャベツ、こまつな、コーン（缶）	3.0 g	
	吉野汁	さば節（ダシ）、昆布、油揚げ、かまぼこ、とり肉	つきこんにやく、でんぶん、うどん、玉ふ	にんじん、大根、玉ねぎ、長ねぎ、みつば		
12月	あぶたま丼	さば節、豚肉、油揚げ、かまぼこ、★たまご	米、押し麦、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん	710 kcal	 萩中で人気のサラダです！レモンを絞ってドレッシングを作ります。
	何でもせん切サラダ	干ひじき	油、さとう	だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな、レモン	30.0 g	
	いちご			★いちご	2.4 g	
13月	麦ごはん		米、押し麦		798 kcal	 毎月、違うコロッケが登場します。4月はシンプルなポテトコロッケです。
	ポテトコロッケ	豚挽き肉	油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉	にんじん、たまねぎ	26.1 g	
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	2.9 g	
	豆腐と玉ねぎのみそ汁	さば節（ダシ）、絹とうふ、油揚げ、乾燥わかめ、みそ		たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ		
14金	スパゲティミートソース	豚挽き肉、大豆、粉チーズ	スパゲティ、油	にんにく、生薑、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト（缶）	770 kcal	 『ぐりとぐら』のカステラをイメージしたデザートです。
	キャベツとコーンのサラダ		油	キャベツ、コーン（缶）	30.2 g	
	森のカステラ	★たまご、牛乳	さとう、小麦粉、バター		2.2 g	
17月	かきたまうどん	昆布、さば節（ダシ）、とり肉、油揚げ、かまぼこ、★たまご	でんぶん	乾しいたけ、たけのこ、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜	705 kcal	 よもぎの粉を使って作ったお餅に手作りのあんこを添えます
	大豆とじゃこの甘辛揚げ	大豆、ちりめんじゃこ	でんぶん、油、さとう、炒りごま	ごぼう	32.2 g	
	よもぎ餅	絹とうふ、あずき	白玉粉、上新粉、さとう	よもぎ粉	2.5 g	
18火	小松菜ピラフ	とり骨（スープ）、とり肉	米、米粒麦、バター、油	にんにく、たまねぎ、こまつな	705 kcal	 卵とパン粉と粉チーズを混ぜてフワフワのスープに仕上げます。
	イタリアンスープ	ベーコン、チーズ、★たまご、とり骨	油、パン粉	にんじん、玉ねぎ、コーン（缶）、小松菜	25.2 g	
	ポテトサラダ		じゃがいも、さとう、油	にんじん、きゅうり、コーン（缶）	3.1 g	
19水	ゆかりごはん		米、米粒麦	ゆかり	706 kcal	 じゃが芋で作ったもちもちのお団子が入った汁ものです。
	ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも、あおのり	小麦粉、油		25.1 g	
	シャキシャキあえ		さとう、ごま油	切干大根、もやし、小松菜、人参、きゅうり、コーン（缶）	3.0 g	
	芋だんご汁	昆布、かつお節（だし）、とり肉、油揚げ	じゃがいも、でんぶん、油	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな		
20木	青椒肉絲（チンジャオロースー）飯	豚肉、とり骨	米、押し麦、油、でんぶん、ごま油	ピーマン、にんにく、生薑、葱、人参、玉ねぎ	706 kcal	 青椒はピーマンのこと。肉絲は細く切った肉を指します。
	ニラたまスープ	とり骨、とり肉、絹とうふ、★たまご	でんぶん、わたんの皮	キャベツ、たけのこ、にんじん、ながねぎ、ニラ	30.9 g	
	清見オレンジ			清見オレンジ	2.4 g	
21金	麦ごはん		米、押し麦		757 kcal	 萩中では、卵を使わないマヨネーズを使っています。
	ホキのみそマヨネーズ焼き	ホキ、牛乳、みそ、粉チーズ	卵不使用マヨネーズ、油、でんぶん、パン粉	たまねぎ、エリンギ	32.6 g	
	じゃが芋のピリ辛煮	豚肉	じゃがいも、油、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、ながねぎ、さやいんげん	2.4 g	
	糸寒天のレモン酢かけ	糸寒天	さとう	コーン（缶）、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン		
24月	ビスキュイメロンパン	★たまご	パン、バター、さとう、薄力粉	レモン	797 kcal	 ここでのビスキュイは、二度焼くという意味です。すでに焼いてあるパンにメロンパンの生地をのせてもう一度焼きます。
	クラムチャウダー	★あさり、ベーコン、とり骨、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、小麦粉、バター、マカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム（缶）	21.8 g	
	ツナサラダ	まぐろ水煮（缶）	油	キャベツ、もやし、きゅうり、セロリ、たまねぎ	3.0 g	
25火	麦ごはん		米、押し麦		761 kcal	 春が旬のうどがきんぴらごぼうに入っています。
	とうふの真砂（まさご）揚げ	豆腐、★えび、とり肉	でんぶん、油	にんじん、たまねぎ	31.2 g	
	春のきんぴら（うど入り）	豚肉、さつま揚げ	油、つきこんにやく、さとう	ごぼう、れんこん、にんじん、うど、さやいんげん	2.8 g	
	けんちん汁	昆布、とうふ、油揚げ	ごま油、油、こんにやく、じゃがいも	乾しいたけ、生薑、大根、人参、れんこん、ごぼう、えのきたけ、長ねぎ、小松菜		
26水	たけのこご飯	油揚げ	米、米粒麦、さとう	新たけのこ、さやえんどう	705 kcal	 今しか食べられない新たけのこを使ったたけのこご飯です。
	いかのかりん揚げ	いか	小麦粉、米粉、油	しょうが	35.3 g	
	茶碗蒸し	★たまご、かつお節（だし）、とり肉、かまぼこ		えのきたけ、みつば	2.9 g	
	もやしの梅じょうゆあえ		さとう	もやし、こまつな、梅干し		
27木	麦ごはん		米、押し麦		787 kcal	 美生柑は別名が多く「宇和ゴールド」「ジュシーフルーツ」「ジュシーオレンジ」などいろいろな名前前で流通しています。
	揚げ鰯（さわら）の五目あんかけ	さわら、さば節（ダシ）	油、でんぶん、さとう	しょうが、ピーマン、にんじん、たけのこ、玉ねぎ	31.6 g	
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	油、こんにやく、じゃがいも、さとう、でんぶん	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	1.9 g	
	美生柑			美生柑		
28金	麻婆（マーボー）ライス	豚肉、とり骨、みそ、八丁みそ、絹とうふ	米、押し麦、油、さとう、でんぶん、ごま油	にんにく、生薑、乾しいたけ、葱、人参、玉ねぎ、ニラ、長ねぎ	724 kcal	 ピリ辛の麻婆豆腐とさやわかなサイダーゼリーです！
	白菜スープ	ベーコン、とり骨	油	人参、玉ねぎ、白菜、小松菜、セロリ	27.1 g	
	サイダーゼリー	アガー	さとう	みかん（缶）、ﾊﾞｲﾂｱﾌﾞﾙ（缶）	2.7 g	

\*献立は都合により変更することがあります。予めご了承ください。