

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 食塩相当量	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、生姜、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)、りんご(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	
12月	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		荻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。
	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	
	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	
13月	いちご			★いちご	2.4 g	荻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。
	麦ごはん		米、押し麦		798 kcal	
	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	
14日	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	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。
	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		
	スバグティミートソース	豚挽き肉、大豆、粉チーズ	スバグティ、油	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト(缶)	770 kcal	
15日	キャベツとコーンのサラダ		油	キャベツ、コーン(缶)	30.2 g	『ぐりとぐら』のカステラをイメージしたデザートです。
	森のカステラ	★たまご、牛乳	さとう、小麦粉、バター		2.2 g	
	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	
17日	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	よもぎの粉を使って作ったお餅に手作りのあんこを添えます
	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	
	小松菜ピラフ	とり肉(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	
18日	イタリアンスープ	ベーコン、チーズ、★たまご、とり肉	油、パン粉	にんじん、玉ねぎ、コーン(缶)、小松菜	25.2 g	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。
	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	
	ゆかりごはん		米、米粒麦	ゆかり	706 kcal	
19日	ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも、あおりの	小麦粉、油		25.1 g	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。
	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日	青椒肉絲(チンジャオロースー)飯	豚肉、とり肉	米、押し麦、油、でんぶん、ごま油	ピーマン、にんにく、生姜、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	とり肉、とり肉、絹とうふ、★たまご	でんぶん、わんたんの皮	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日	麦ごはん		米、押し麦		757 kcal	荻中では、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日	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、とり肉、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日	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、生姜、大根、人参、れんこん、ごぼう、えのきたけ、長ねぎ、小松菜		
26日	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	
	もやし梅じょうゆあえ		さとう	もやし、こまつな、梅干し		
27日	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。
	揚げ鱈(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日	麻婆(マーボー)ライス	豚肉、とり肉、みそ、八下みそ、絹とうふ	米、押し麦、油、さとう、でんぶん、ごま油	にんにく、生姜、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わやかなサイダーゼリーです！
	白菜スープ	ベーコン、とり肉	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)、りんご(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。