

4月 献立表

高井戸中学校

平成 28 年

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
8	金	大豆入りドライカレー マセドアンサラダ グレープゼリー	○	大豆 豚挽き肉 ゼラチン 牛乳 寒天	米 米粒麦 強化米 じゃがいも さとう 炒め油 サラダ油	にんじん ビーマントマトビュ レ セロリー しょうが たまねぎ レーズン きゅうり ホールコーン (缶)	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.4 g
11	月	菜の花ごはん 鮭のあげほの焼き みそ汁 かぶの風味漬け	○	たまご 生鮭 油揚げ 白みそ 赤みそ 出し昆布 たきこみわかめ 牛乳 煮干し	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 炒め油 マヨネーズ	こまつな なばな にんじん かぶの葉 キャベツ ながねぎ かぶ しょうが	エネルギー 759 Kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.6 g
12	火	チキンライス チーズオムレツ 野菜のスープ煮	○	とり肉 たまご 豚肩肉 とり骨 牛乳 ダイスターズ	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも バター 炒め油	にんじん さやいんげん マッシュルーム(缶) たまねぎ グリーンピース(冷) キャベツ	エネルギー 751 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.6 g
13	水	麦ごはん とうふのまさご揚げ 五目きんぴら 糸寒天のごま酢あえ	○	豆腐 むきえび とり挽き肉 たまご 豚もも肉 さば節 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ 糸寒天	米 米粒麦 強化米 でんぶ つきこんにやく さとう 揚げ油 炒め油 白すりごま 白炒りごま	にんじん 春菊 さやいんげん たまねぎ ごぼう れんこん きゅうり もやし	エネルギー 767 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2 g
14	木	キムチチャーハン 棒ぎょうざ もずく入りスープ くだもの	○	豚肩肉 豚挽き肉 とうふ さば節 牛乳 もずく	米 米粒麦 強化米 焼きふ でんぶん ジャボキョウザの皮 小麦粉 炒め油 白炒りごま ごま油 サラダ油	にんじん ビーマン ニラ こまつ な キムチ(白菜) にんにく しょうが キャベツ ながねぎ たけのこ (缶)	エネルギー 753 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20 g 食塩相当量 3.6 g
15	金	イカフライサンド ホーヒーンズ 野菜のピクルス くだもの	○	いか たまご 白いんげん豆 赤いんげん豆 大豆 豚肩肉 豚骨 牛乳 生クリーム	コッペパン 小麦粉 パン粉(乾) じゃがいも さとう 揚げ油 炒め油	にんじん トマトビュレ キャベ ツ にんにく しょうが セロリー きゅうり くだもの	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 34 g 脂質 27 g 食塩相当量 4 g
18	月	麦ごはん ホキのまみそ焼き 野菜の煮物 野菜のおかかあえ	○	ホキ 赤みそ さば節 油揚げ かつお節 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう 米粒麦 こんにやく じゃがいも 白すりごま 炒め油	にんじん さやえんどう こまつな たけのこ(缶) しょうが たまねぎ もやし	エネルギー 740 Kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 4 g
19	火	麻婆ライス わかめスープ 野菜のナムル	○	豆腐 豚挽き肉 赤みそ さば節 牛乳 生わかめ	米 米粒麦 強化米 さとう でん ぶ 炒め油 ごま油 白炒りごま 白す りごま	にんじん ビーマン こまつな にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ だいずもやし もやし	エネルギー 763 Kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 4.7 g
20	水	高野豆腐のそぼろごはん 豚汁 切干とキュウリの甘酢あえ	○	とり挽き肉 高野豆腐 豚肉 とうふ 白みそ 赤みそ 牛乳 煮干し	米 米粒麦 強化米 さとう こんにやく じゃがいも 炒め油	にんじん ながねぎ ごぼう だいこん 切干大根 きゅうり	エネルギー 823 Kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 4.2 g
21	木	筍ごはん にぎすの南蛮漬け ジャガ芋のソボロ煮 野菜のわさび和え	○	油揚げ さば節 豚挽き肉 とり挽き肉 刻みのり 牛乳 にぎす	米 米粒麦 強化米 さとう 小麦粉 でんぶん じゃがいも こんにやく 揚げ油 炒め油	にんじん さやいんげん こまつな たけのこ ながねぎ たまねぎ もやし キャベツ	エネルギー 778 Kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 20 g 食塩相当量 3.3 g
22	金	きなこ豆乳トースト キャベツと肉団子のスープ煮 何でもせん切サラダ くだもの	○	きな粉 豆乳(調製豆乳) 豚挽き 肉 たまご さば節 牛乳 ひじき乾	食パン さとう でんぶ はるさめ ごま油 サラダ油	ニラ にんじん こまつな キャベツ ながねぎ しょうが もやし 木茸 だいこん きゅうり レモン くだもの	エネルギー 746 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.6 g
25	月	麦ごはん 手作りふりかけ 大豆入りコロッケ 若竹汁 いそ和え	○	かつお節 大豆 豚挽き肉 たまご さば節 とうふ とり肉 牛乳 ちりめんじゃこ あおのり もみのり 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉(乾) 白炒りごま 炒め油 揚げ油	にんじん ほうれんそう たまねぎ ゆでたけのこ ながねぎ キャベツ ホールコーン(缶)	エネルギー 876 Kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.1 g
26	火	麦ごはん さわらの西京焼き けんちん汁 野菜のごまあえ	○	さわら 白みそ 西京みそ さば 節 とうふ 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう こんにやく じゃがいも 炒め油 白炒りごま 白すりごま	にんじん こまつな しょうが ごぼう だいこん えのきたけ ながねぎ もやし キャベツ	エネルギー 759 Kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.2 g
27	水	カレー南蛮 よもぎ餅 大豆とじゃこの甘辛揚げ くだもの	○	さば節 豚肩肉 ささかまぼこ 絹とうふ あずき 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	生うどん でんぶん 白玉粉 上新粉 さとう 炒め油 揚げ油 白炒りごま	にんじん こまつな よもぎ粉 たまねぎ たけのこ(缶) ながねぎ もやし くだもの	エネルギー 780 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3 g
28	木	かき揚げ丼 じゃが芋のみそ汁 キャベツの香り漬け	○	大豆 むきえび いか たまご さば節 白みそ 赤みそ 牛乳 煮 干し 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 小麦粉 さとう じゃがいも 揚げ油 白炒りごま	にんじん 春菊 こまつな たまねぎ ながねぎ キャベツ しょうが	エネルギー 816 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.8 g

◎都合により、献立および材料の一部を変更することがあります