

# 4月献立表

平成26年度

杉並区立和泉中学校

日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー kcal	蛋白質 g	材料		
						血や肉になるもの (赤色)	熱や力になるもの (黄色)	体の調子を整えるもの (緑色)
9	水	麻婆ライス チンゲン菜としめじのスープ くだもの	○	748	31.4	豆腐 ぶたひき肉 みそ とり肉 たまご／ 牛乳 (とり骨)	米 麦 さとう でんぶん／ 油 ごま油	にんじん ビーマン チンゲン菜／ にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ しめじ くだもの
10	木	三色そぼろごはん 若竹汁 糸寒天のゴマ酢あえ	○	745	34.1	とりひき肉 高野豆腐 たまご どうふ／とり肉 油揚げ／ 牛乳 わかめ 糸寒天 (かつお節 だし昆布)	米 麦 さとう／ 油 ごま	こまつな にんじん／ しょうが もやし ゆでたけのこ ながねぎ きゅうり
11	金	ししじゅうしい 焼きししゃも イナムドウチ 華風きゅうり サーダーアンダギー	○	869	30	ぶた肉 かまぼこ 生揚げ たまご／ 牛乳 刻み昆布 ししゃも (かつお節 豚骨)	米 麦 さとう こんにゃく 小麦粉／ 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな／ だいこん きゅうり
14	月	菜の花ごはん 鶏肉の生姜焼き セサミポテト みそドレッシングサラダ	○	770	28.6	たまご／ 牛乳 (だし昆布)	米 麦 さとう ジャガイモ／ 油 バター ごま油 ごま	なばな こまつな にんじん／ しょうが たまねぎ にんにく キャベツ ホールコーン りんご
15	火	麦ごはん ホキの麦みそ焼き 金平ごぼう キャベツのおかか和え 草だんご	○	803	31.8	ホキ みそ とうふ きな粉 かつお節／ 牛乳	米 麦 さとう つきこんにゃく 白玉粉 上新粉／ 油 ごま	にんじん こまつな よもぎ／ ごぼう キャベツ
16	水	スパゲッティミートソース サウビカンサラダ くだもの	○	755	28.3	ぶたひき肉／ 牛乳 ピザチーズ	スパゲティ ジャガイモ さとう／ 油 ごま油	にんじん ホールトマト トマトピューレ こまつな／ にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン くだもの
17	木	たけのこご飯 いか松笠焼き じゃがいも炒め煮 シャキシャキあえ	○	738	30.8	とり肉 油揚げ いか／ 牛乳 のり (だし昆布)	米 麦 さとう ジャガイモ／ 油 ごま油 ごま	さやえんどう こまつな にんじん／ 新たけのこ にんじん きりほし大いこん もやし きゅうり
18	金	手作りピザトースト クラムチャウダー フルーツポンチ	○	847	28.6	ベーコン あさり／ 牛乳 ピザチーズ 生クリーム (とり骨)	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも クルトン用食パン／ 油 オリーブ油 バター	トマトピューレ ビーマン にんじん／ にんにく たまねぎ マッシュルーム みかん缶 バイン缶 もも缶
21	月	麦ごはん タンドリーフィッシュ 豚汁 もやし梅じょうゆあえ	○	743	35.1	さわら ぶた肉 とうふ みそ／ 牛乳 ヨーグルト (煮干し)	米 麦 こんにゃく ジャガイモ さとう／ 油	にんじん こまつな さやいんげん／ たまねぎ にんにく ごぼう ながねぎ だいこん もやし 梅干し
22	火	みそラーメン ジャンボぎょうざ ブロックリーのナムル くだもの	○	818	33.5	ぶた肉 ぶたひき肉 みそ／ 牛乳 (とり骨 ぶた骨)	蒸し中華めん でんぶん ジャンボぎょうざの皮 小麦粉 さとう／ 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな ニラ ブロックリー／ たまねぎ もやし きくらげ ホールコーン にんにく しょうが ながねぎ キャベツ 元のきだけ くだもの
23	水	カレーライス じゅこサラダ アセロラゼリー	○	887	26.9	ぶた肉 ゼラチン／ 牛乳 ピザチーズ ちりめんじゅこ 粉寒天 (豚骨)	米 麦 ジャガイモ 小麦粉 さとう／ 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな ニラ にんにく しょうが セロリー たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり りんご アセロラ果汁
24	木	麦ごはん 鮭のピリ辛揚げ 小松菜のいそ和え 新ジャガ 芋そぼろ煮	○	785	32.7	鮭 ぶたひき肉／ 牛乳 のり (かつお節)	米 麦 さとう でんぶん こんにゃく ジャガイモ／ 油 ごま油 ごま	こまつな にんじん／ にんにく ホールコーン もやし たまねぎ グリンピース
25	金	エビドリア ひじきスープ 野菜のピクルス くだもの	○	769	26.8	むきえび たまご とうふ／ 牛乳 生クリーム ピザチーズ ひじき (かつお節 とり骨)	米 麦 小麦粉 でんぶん さとう／ 油 バター	にんじん こまつな／ たまねぎ マッシュルーム きゅうり くだもの
28	月	きなこ揚げパン キャベツと肉団子のスープ煮 カルビスポンチ	○	768	28.1	きな粉 ぶたひき肉 たまご／ 牛乳 粉寒天 カルビス (かつお節)	コッペパン さとう はるさめ でんぶん／ 油 ごま油	にんじん こまつな ニラ／ はくさい ゆでたけのこ きくらげ もやし ながねぎ しょうが みかん缶 バイン缶 もも缶
30	水	シーフードクリームライス せん切り野菜スープ フルーツクラフティ	○	897	32.4	とり肉 むきえび いか あさり ぶた肉 たまご／ 牛乳 生クリーム (とり骨)	米 麦 小麦粉 でんぶん さとう 粉砂糖／ 油 バター	にんじん ビーマン こまつな／ たまねぎ マッシュルーム ゆでたけのこ キャベツ もも缶
平均		796	30.6	給食回数	15回 (米飯 11回・パン 2回・麺 2回)			

※食材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

給食の献立は赤・黄・緑がそろっています!



成長期のみなさんが健康で元気に毎日  
をすごせるように、おいしくて栄養バラ  
ンスがよい献立をつくっています！

くだものは、

- ・いちご
- ・清見オレンジ
- ・美生柑

などの予定です。