

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 給食スタート	○	748	31.4	豆腐 ぶたひき肉 みそ とうふ 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	三色そばろごはん 若竹汁 糸寒天のゴマ酢あえ 季節の料理	○	745	34.1	とりひき肉 高野豆腐 たまご とうふ 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	しじょうしい 焼きししゃも イナムドッチ 華風きゅうり サーターアンドギー	○	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 こんにやく 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 とり肉/ 牛乳 (だし昆布)	米 麦 さとう じゃがいも/ 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 つきこんにやく 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 サウピカンサラダ くだもの	○	755	28.3	ぶたひき肉/ 牛乳 ビザチーズ	スパゲティ じゃがいも 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	たけのご飯 いか松笠焼き じゃがいも炒め煮 シャキシャキあえ 季節の料理	○	738	30.8	とり肉 油揚げ いか/ 牛乳 のり (だし昆布)	米 麦 さとう じゃがいも/ 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 きりぼしだいこん 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 フルーツボンチ	○	847	28.6	ベーコン あさり/ 牛乳 ビザチーズ 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 こんにやく じゃがいも 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 ブロッコリーのナムル 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 ブロッコリー/ 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 えのきたけ くだもの
23	水	カレーライス じゃこサラダ アセロラゼリー	○	887	26.9	ぶた肉 ゼラチン/ 牛乳 ビザチーズ ちりめんじゃこ 粉寒天 (豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう/ 油 ごま油 ごま	にんじん ホールトマト こまつな/ にんにく しょうが セロリー たまねぎ グリーンピース 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 芋そばろ煮	○	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 こんにやく じゃがいも/ 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 グリーンピース
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 ビザチーズ 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 ニラ/ 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 カルピスボンチ	○	768	28.1	きな粉 ぶたひき肉 たまご/ 牛乳 粉寒天 カルピス (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。