

[4月予定献立表]

2021年 4月 0:通常献立

荻窪中学校献立

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
8 木	ハヤシライス	○	じゃこサラダ 美生柑	豚肉(コマ)、豚骨 (スープ)	生クリーム、★ ちりめんじゃ こ、牛乳	米、米粒麦、強化 米、じゃがいも、小 麦粉、さとう	炒め油、サラ ダ油、バタ ー、白炒りご ま、ごま油	にんじん、こ まつな	にんにく、しょうが、セロ リー、たまねぎ、スライスマ ルム(缶)、グリーンピース (冷)、キャベツ、きゅう り、美生柑(1/6個)	850 kcal 26.6 g 23.9 g 2.9 g
9 金	麦ごはん	○	さわらの西京焼き けんちん汁 カリカリ油揚げのおひたし	★さわら、淡色辛 みそ、西京みそ、★ さば節(ダシ)、と うふ、油揚げ、★か つお節	牛乳	米、押し麦、強化 米、さとう、こんに ゃく、じゃがいも	炒め油	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、 キャベツ、もやし	752 kcal 36.2 g 22.8 g 2.9 g
12 月	麦ごはん	○	ホキのカラシ味噌焼き 肉じゃが キャベツとコマツナの煮びたし	★ホキ70g、赤色辛 みそ、豚肉(コ マ)、油揚げ、★か つお節(だし)	牛乳	米、押し麦、強化 米、さとう、じゃが いも、つきこんに ゃく	ごま油、白炒 りごま、炒め 油	にんじん、さ いやいんげん、 こまつな	にんにく、ながねぎ、たま ねぎ、キャベツ	761 kcal 33.9 g 18.6 g 2.3 g
13 火	とりごぼうピラフ	○	イタリアンスープ マセドアンサラダ	とり挽き肉、★た まご、ベーコン(短 冊)、とり骨(スー プ)	粉チーズ、牛乳	米、米粒麦、強化 米、さとう、パン粉 (乾)、じゃがいも	バター、炒め 油、白炒りご ま、サラダ油	にんじん、こ まつな	ごぼう、スライスマ ルム(缶)、 グリーンピース(冷)、たま ねぎ、ホールコー ン(缶)、しょうが(ス ープ)、きゅうり	767 kcal 26.4 g 25.9 g 3.5 g
14 水	あぶたま丼	○	糸寒天のレモン酢かけ 白玉フルーツポンチ	★さば節(厚けず り)、豚肉(コ マ)、油揚げ、かま ぼこ、★たまご、絹 とうふ	糸寒天、牛乳	米、押し麦、強化 米、さとう、でんぶ ん、白玉粉	白炒りごま	にんじん	たまねぎ、グリーンピー ス(冷)、ホールコー ン(缶)、キャベツ、きゅう り、レモン(果汁)、みか ん(缶)、パイナップ ル(缶)、もも(缶)	852 kcal 31.1 g 23.9 g 2.4 g
15 木	カレー南蛮	○	大豆とじゃこの甘辛揚げ よもぎ餅 いちご(2個)	★さば節(ダシ)、 豚肩肉、かまぼこ、 大豆、絹とうふ、あ ずき	★ちりめん じゃこ、牛乳	でんぶん、さとう、 白玉粉、上新粉	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、乾しい たけ、もやし、いちご	786 kcal 31.5 g 20.0 g 3.0 g
16 金	麦ごはん	○	鮭のみそマヨネーズ焼き じゃが芋のピリ辛煮 いそ和え(コマツナ・キャベツ)	★生鮭、切り身 切、赤色辛みそ、豚 挽き肉	調理用牛乳、粉 チーズ、もみの り、牛乳	米、押し麦、強化 米、パン粉(乾)、 じゃがいも、さと う	★マヨネー ズエッグケ ア卵不使用、 炒め油、揚げ 油、ごま油	さやいんげ ん、こまつな	たまねぎ、スライスマ ルム(缶)、にんにく、しょう が、ながねぎ、キャベツ、ホー ルコーン(缶)	841 kcal 36.8 g 26.9 g 2.1 g
19 月	にんじんごはん 【国内産食材の日】	○	厚焼き卵 豚汁 野菜のからし和え	★たまご、★さば 節(ダシ)、豚肉 (コマ)、とうふ、 赤色辛みそ	牛乳	米、米粒麦、強化 米、さとう、こんに ゃく、じゃがいも	炒め油	にんじん、さ いやいんげん、 こまつな	乾しいたけ、ごぼう、だい こん、ながねぎ、キャベツ、 もやし	751 kcal 30.8 g 22.3 g 3.4 g
20 火	筍ごはん	○	いかのサラサ揚げ じゃが芋のソボロ煮 おひたし(キャベツ・小松菜)	油揚げ、★さば節 (ダシ)、いか、豚挽 き肉、とり挽き肉、 ★かつお節	刻みのり、牛乳	米、米粒麦、強化 米、さとう、小麦 粉、でんぶん、じゃ がいも、こんにゃ く	揚げ油、炒め 油	にんじん、さ いやいんげん、 こまつな	新たけのこ(ゆで)、しょ うが、たまねぎ、キャベツ	761 kcal 30.0 g 17.9 g 2.8 g
21 水	麦ごはん	○	とうふのまさご揚げ 五目きんぴら モヤシとコマツナの甘醤油あえ	押豆腐、むきえび、 とり挽き肉、★た まご、豚もも肉、★ さつま揚げ	★ちりめん じゃこ、牛乳	米、押し麦、強化 米、でんぶん、つき こんにゃく、さと う	揚げ油、炒め 油	にんじん、春 菊、さやいん げん、こまつ な	たまねぎ、ごぼう、れんこ ん、もやし	763 kcal 31.6 g 24.1 g 2.0 g
22 木	ミートドッグ(胚芽)	○	ヌードルスープ サクサクサラダ	豚挽き肉、大豆、豚 肉(コマ)、とり骨 (スープ)	ピザ用チーズ、 牛乳	胚芽コッパン、 ヌードル、さとう、 わんたんの皮	炒め油、オ リーブ油、揚 げ油	にんじん、こ まつな	にんにく、しょうが、たま ねぎ、キャベツ、きゅう り、きゅうりのピクルス	760 kcal 30.6 g 26.3 g 3.8 g
23 金	キムチチャーハン	○	棒ぎょうざ もずく入りスープ 美生柑	豚肩肉、豚挽き肉、 むきえび、とうふ、 ★さば節(ダシ)	もずく(塩蔵、 塩抜き)、牛乳	米、米粒麦、強化 米、焼きふ(小町 ふ)、でんぶん、ジャ ンボギョウの皮 15cm、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)、 たまねぎ、美生柑(1/6個)	751 kcal 28.3 g 20.0 g 3.1 g
26 月	麦ごはん	○	ししゃものごま天ぷら 鶏つくねの豆乳スープ 即席漬け	★たまご、★さば 節(ダシ)、とり挽 き肉、豆乳(調製豆 乳)	★ししゃも (生干し)本、出 し昆布、牛乳	米、押し麦、強化 米、小麦粉、でんぶ ん、さとう	黒炒りごま、 白炒りごま、 揚げ油	にんじん、こ まつな	たまねぎ、しめじ、だいこ ん、はくさい、ながねぎ、 キャベツ、きゅうり、しょ うが	765 kcal 29.8 g 25.9 g 2.6 g
27 火	高野豆腐のそぼろごはん	○	じゃが芋のみそ汁 切干とキュウリのゴマ酢あえ	とり挽き肉、高野 豆腐、淡色辛みそ、 赤色辛みそ	★煮干し(だ し)、乾燥わか め、牛乳	米、押し麦、強化 米、さとう、じゃが いも	炒め油、白炒 りごま	にんじん、こ まつな	乾しいたけ、ながねぎ、た まねぎ、切干大根、きゅう り	751 kcal 29.2 g 19.1 g 3.5 g
28 水	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	マスのちゃんちゃん焼き 筑前煮 野菜のカラシジョウ	★マス(枚)、赤色 辛みそ、とり肉 (コマ)、★さば 節(ダシ)	牛乳	米、押し麦、強化 米、さとう、こんに ゃく、里芋	バター、炒め 油	にんじん、さ いやえんどう、 こまつな	たまねぎ、えのきたけ、し めじ、しょうが、ごぼう、れ んこん、たけのこ(缶)、 もやし、切干大根	748 kcal 35.6 g 17.7 g 2.6 g
30 金	中華ちまき	○	豆腐入り卵スーフ フルーツヨーグルト	豚肩肉(1cm角)、と り肉(コマ)、と うふ、★たまご、★ さば節(ダシ)	出し昆布、粉寒 天、プレーンヨ ーグルト、牛乳	もち米、米粒麦、で んぶん	ごま油	にんじん、ほ うれんそう	乾しいたけ、ゆでたけの こ、ながねぎ、ホールコー ン(缶)、たまねぎ、えの きたけ、みかん(缶)、パイ ナップル(缶)、もも(缶)	769 kcal 29.9 g 22.1 g 3.0 g

* 献立は都合により、変更することがあります。

月間平均栄養価

エネルギー777kcal/たんぱく質31.1g/脂質22.3g/塩分2.9g