

[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	エネルギー 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、★ちりめんじやこ、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、たまねぎ、スライムッシュルーム(缶)、グリンピース(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、★さば節(だし)、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、えのきだけ、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、ペーパン(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	ごぼう、スライムッシュルーム(缶)、グリンピース(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	たまねぎ、グリンピース(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)、パイアッフル(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(だし)、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	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 じゃが芋のビリ辛煮 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、スライムッシュルーム(缶)、ににく、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(だし)、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 ジャガ芋のソホロ煮 おひたし(キャベツ・小松菜)	油揚げ、★さば節(だし)、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)	ビザ用チーズ、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 もぞく入りスープ 美生柑	豚肩肉、豚挽き肉、むきえび、とうふ、★さば節(だし)	もぞく(塩蔵、塩抜き)、牛乳	米、米粒麦、強化米、焼きふ(小町ふ)、でんぶん、じゃが芋、きゅうりの皮15cm、小麦粉	炒め油、白炒りごま、ごま油、サラダ油	にんじん、ピーマン、ニラ、こまつな ★キムチ(白菜)、ににく、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(だし)、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、しょウガ	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 野菜のカラシショウユ	★マス(枚)、赤色辛みそ、とり肉(コマ)、★さば節(だし)	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、さやえんどう、こまつな たまねぎ、えのきだけ、しめじ	748 kcal 35.6 g 17.7 g 2.6 g
30金	中華ちまき	○	豆腐入り卵スープ 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(だし)	出し昆布、粉寒天、ブレーンヨーグルト、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、えのきだけ、みかん(缶)、パイアッフル(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31.1 g/脂質22.3 g/塩分2.9 g