

4月の献立予定表

令和4年度 杉並区立荻窪中学校

日	献立名	血や肉になる(赤)	熱や力の元になる(黄)	体の調子を整える(緑)	牛乳 たんぱく質 食塩相当量	備考
8金	ハヤシライス	豚骨、とり骨、豚肩肉、豚ばら肉	米、押し麦、強化米、油、バター、小麦粉	にんにく、生姜、セロリ、人参、玉葱、マッシュルーム、トマト(缶)	800 kcal	新年度初の給食はハヤシライスです。
	フレンチサラダ		油、オリーブ油、さとう	キャベツ、コーン(缶)、にんじん、こまつな	24.1 g	
	いちご			いちご	1.9 g	
11月	あぶたま丼	★さば節、豚肉、油揚げ、★かまぼこ、★たまご	米、押し麦、強化米、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん	833 kcal	あぶたま丼は、油揚げと卵の丼物です
	糸寒天のレモン酢かけ	糸寒天	ごま、さとう	コーン(缶)、キャベツ、きゅうり、レモン、人参	30.9 g	
	白玉フルーツポンチ	絹とうふ	白玉粉、さとう	みかん(缶)、パイナップル(缶)、桃(缶)	2.5 g	
12火	麦ごはん		米、押し麦、強化米		851 kcal	荻中では毎月違う味のココロックが登場します。4月はシンプルなポテトココロックです。
	ポテトココロック	豚挽き肉	油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉	にんじん、たまねぎ	25.7 g	
	じゃこサラダ	★ちりめんじゃこ	ごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	2.9 g	
	豆腐と玉ねぎの味噌汁	★さば節、とうふ、油揚げ、乾燥わかめ、みそ		たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ		
13水	とりごぼろピラフ	とり挽き肉、★たまご	米、米糎麦、強化米、油、さとう、ごま	ごぼろ、マッシュルーム(缶)	764 kcal	イタリアンスープは、粉チーズ入りのふわふわ卵が人気のスープです。
	イタリアンスープ	ベーコン、粉チーズ、★たまご、とり骨	炒め油、パン粉	人参、玉葱、コーン(缶)、小松菜	26.1 g	
	マセドアンサラダ		じゃがいも、油	にんじん、きゅうり、ホールコーン(缶)	3.0 g	
14木	麦ごはん		米、押し麦、強化米		748 kcal	昆布と干しいただけのおだしていただく本格的なけんちん汁です。
	鯖(さわら)の西京焼き	★さわら、淡色辛みそ、西京みそ			33.1 g	
	パリパリサラダ		わんたんの皮、油、ごま油、さとう	にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、たまねぎ	2.4 g	
	けんちん汁	出し昆布、とうふ、油揚げ	ごま油、油、こんにやく、じゃがいも	乾しいたけ、大根、人参、れんこん、ごぼろ、えのきたけ、長葱、小松菜、生姜		
15金	ビスキュイメロンパン	★たまご	ミルクパン、バター、さとう、薄力粉	レモン	911 kcal	ビスキュイメロンパンは、レモンの皮を入れた生地をかけて焼きます。
	クラムチャウダー	★あさり、ベーコン、とり骨、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、小麦粉、バター、マカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)	23.1 g	
	茹で野菜のドレッシングがけ	ハム	油、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ	3.1 g	
18月	マーボーライス	豚挽き肉、とり骨、みそ、八丁みそ、絹とうふ	米、押し麦、強化米、油、さとう、でんぶん、ごま油	にんにく、生姜、乾椎茸、筍、人参、玉葱、ニラ、長葱	783 kcal	にんじんとオレンジジュースで鮮やかなゼリーです。
	白菜と卵のスープ	とり骨、とり肉、★たまご	でんぶん	はくさい、えのきたけ、チンゲンサイ、ながねぎ	29.9 g	
	キャロットゼリー	アガー	さとう	オレンジジュース、にんじん、レモン、みかん(缶)	2.8 g	
19火	たけのこご飯	油揚げ	米、米糎麦、強化米、さとう	新たけのこ、さやえんどう	847 kcal	今しか食べられない旬の新たけのこを入れて炊き込みます
	いかのかりん揚げ	★いか	小麦粉、でんぶん、油	しょうが	32.6 g	
	じゃが芋のそぼろ煮	豚挽き肉	油、こんにやく、じゃがいも、さとう、でんぶん	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	3.5 g	
	かきたま汁	出し昆布、かつお節(だし)、★たまご	そうめん	えのきたけ、ほうれんそう、ながねぎ		
20水	麦ごはん		米、押し麦、強化米		752 kcal	野菜がたっぷりと食べられるちゃんちゃん焼きです。
	鱒(ます)のちゃんちゃん焼き	★マス、みそ	油、さとう、バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ、エリンギ、ピーマン	35.8 g	
	筑前煮	とり肉(コマ)、かつお節(だし)	油、こんにやく、さとう	ごぼろ、にんじん、筍、れんこん、さやいんげん	2.7 g	
	青菜ともやしの辛子醤油和え			こまつな、もやし		
21木	ゆかりごはん		米、米糎麦、強化米	ゆかり	748 kcal	じゃが芋のお団子が入った具沢山汁です。
	ししゃものごま天ぷら	★ししゃも	小麦粉、黒ごま、白ごま、油		24.5 g	
	かぶの風味漬け		さとう、ごま油	かぶ、かぶの葉、しょうが	2.8 g	
	いもだんご汁	出し昆布、かつお節(だし)、とり肉、油揚げ	じゃがいも、でんぶん	ごぼろ、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな		
22金	ハイジの白パン	調理用牛乳	強力粉、小麦粉、さとう、バター		764 kcal	生地から手作りのパンです。
	マカロニフレンチサラダ	マグロの水煮(缶)	マカロニ、油、さとう	きゅうり、にんじん	28.7 g	
	ブラウンシチュー	とり骨、豚もも肉、豚ばら肉	サラダ油、小麦粉、バター、油、じゃがいも	セロリ、にんにく、生姜、玉葱、人参、トマト(缶)、しめじ	3 g	
25月	かきたまうどん	昆布、★さば節(ダシ)、とり肉、油揚げ、★かまぼこ、★たまご	生うどん、でんぶん	乾しいたけ、筍、人参、玉葱、長葱、小松菜	821 kcal	旬を味わうよもぎ餅です。
	大豆とごぼろ、じゃこの甘辛揚げ	大豆、★ちりめんじゃこ	でんぶん、油、さとう、白炒りごま	ごぼろ	33.2 g	
	よもぎ餅	絹とうふ、あずき	白玉粉、上新粉、さとう	よもぎ粉	3 g	
26火	麦ごはん		米、押し麦、強化米		770 kcal	まさご揚げは「真砂揚げ」とも書き、砂のように細かく刻んだ具材が特徴です
	豆腐のまさご揚げ	豆腐、★えび、とり挽き肉	でんぶん、揚げ油	にんじん、たまねぎ	28.1 g	
	春の五目きんぴら	豚もも肉、豚ばら肉、★さつま揚げ	油、つきこんにやく、さとう	ごぼろ、れんこん、にんじん、うど、さやいんげん	3.0 g	
	玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	★さば節(ダシ)、乾燥わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ		
27水	麦ごはん		米、押し麦、強化米		750 kcal	カリカリに焼いた油揚げが良いアクセントのサラダです。
	ほきの辛子味噌焼き	★ホキ、みそ	ごま油、さとう、白炒りごま	にんにく、ながねぎ	33.5 g	
	肉じゃが	豚肉(コマ)	炒め油、じゃがいも、つきこんにやく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	2.4 g	
	カリカリ油揚げのサラダ	油揚げ	ごま油、さとう	にんじん、小松菜、キャベツ、もやし、コーン(缶)		
28木	キムチチャーハン	豚もも肉、豚ばら肉	米、米糎麦、強化米、サラダ油、ごま油、ラード	にんにく、人参、ピーマン、★キムチ(白菜)、長葱	761 kcal	ピリ辛のチャーハンと卵が優しいスープです。
	トックスープ	とり骨、とり肉、★たまご	でんぶん、トック、ごま油	白菜、人参、えのきたけ、長葱、小松菜	29.6 g	
	美生柑			美生柑	2.9 g	

* 献立は都合により変更することがあります。予めご了承ください。