







[4 月 献 立 表]



2022年 4月

杉並区立和田中学校

日	献立名	牛乳	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 金	ハヤシライス	○	豚肉 豚骨（スープ） ★生クリーム	米 米粒麦 油 じゃがいも ★バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	757 kcal
	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 小松菜 キャベツ きゅうり	25.2 g
	果物				いちご 	23.3 g
						3.2 g
11 月	キムチチャーハン	○	豚肉	米 米粒麦 油 ごま	にんじん キムチ（白菜） ピーマン	746 kcal
	棒ぎょうざ		豚ひき肉 ★むきえび	焼きふ 小麦粉 ごま油 でんぶん ぎょうざの皮 油	にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ ニラ	28.0 g
	わかめスープ		さば節(ダシ) わかめ とうふ	ごま トック	にんじん 玉ねぎ	19.5 g
	果物				清見オレンジ 	3.6 g
12 火	青菜ご飯	○		米 米粒麦 ごま油 ごま	小松菜	747 kcal
	厚焼き卵		★たまご さば節(ダシ)	油 さとう	しいたけ さやえんどう	30.4 g
	野菜の煮物		とり肉 さば節(ダシ) 油あげ	油 こんにゃく さとう じゃがいも	しいたけ たけのこ にんじん しょうが 玉ねぎ さやいんげん	25.7 g
	茎わかめのきんぴら NEW!		茎わかめ 豚肉	油 つきこんにゃく ごま さとう	★ごぼう にんじん	3.5 g
13 水	麦ご飯	○		米 米粒麦		754 kcal
	豆腐のまさごあげ		とうふ ★むきえび とりひき肉 ★ちりめんじゃこ ★たまご	でんぶん 揚げ油	にんじん たまねぎ 春菊	33.6 g
	豚汁		さば節(ダシ) 豚肉 とうふ 油あげ みそ	油 こんにゃく じゃがいも	★ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	26.6 g
	野菜の甘じょうゆ和え			さとう	★もやし 小松菜	2.8 g
14 木	ピザトースト	○	ツナ ★チーズ	★無塩食パン 油	にんにく 玉ねぎ ホールコーン ピーマン	748 kcal
	コーンシチュー		豚肉 あさり ★調理用牛乳 ★脱脂粉乳 とり骨(スープ)	油 じゃがいも 油 小麦粉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ クリームコーン ホールコーン セロリー	28.9 g
	アップルゼリー		アガー	さとう	アップルジュース	28.1 g
						2.3 g
15 金	麦ご飯 <div>国内産食材の日</div>	○		米 米粒麦		747 kcal
	マスのちゃんちゃん焼き		マス みそ	さとう ★バター	玉ねぎ えのきたけ しめじ にんじん ピーマン キャベツ	35.3 g
	じゃが芋のピリ辛煮		豚ひき肉	じゃがいも 揚げ油 ごま油 さとう	にんにく しょうが 長ねぎ さやいんげん	21.9 g
	めかたま汁		さば節(ダシ) とうふ ★たまご めかぶ	でんぶん	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 万能ねぎ	2.7 g
18 月	あぶたま丼	○	さば節(ダシ) 豚肉 油あげ かまぼこ ★たまご	米 米粒麦 さとう でんぶん	玉ねぎ にんじん グリンピース	751 kcal
	みそ汁		さば節(ダシ) 生あげ みそ		大根 にんじん 長ねぎ 小松菜	32.7 g
	糸寒天のレモン酢かけ		糸寒天	ごま さとう	ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん レモン	26.2 g
						3.6 g
19 火	カレー南蛮	○	さば節(ダシ) 豚肩肉、ささかまぼこ	うどん 油 でんぶん	にんじん 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ しいたけ ★もやし 小松菜	780 kcal
	大豆とじゃこの甘辛あげ		大豆、★ちりめんじゃこ	でんぶん 揚げ油 さとう ごま		33.1 g
	よもぎもち 		とうふ あずき	白玉粉 上新粉 さとう	よもぎ粉	20.4 g
						3.2 g
20 水	たけのこご飯 <div>国内産食材の日</div>	○	油あげ さば節(ダシ) のり	米 米粒麦 さとう	新たけのこ	747 kcal
	いかのサラサあげ 		いか	小麦粉 でんぶん 揚げ油	しょうが	30.7 g
	じゃが芋のそぼろ煮		豚ひき肉 とりひき肉	じゃがいも 油 こんにゃく さとう	にんじん 玉ねぎ さやいんげん	19.9 g
	カリカリ油あげのおひたし		油あげ かつお節	さとう	キャベツ こまつな ★もやし	3.6 g
21 木	五目うま煮丼	○	豚肉 いか ★むきえび かまぼこ とり骨(スープ) ★うずら卵	米 米粒麦 きび 油 でんぶん ごま油 でんぶん	たけのこ にんじん 白菜 チンゲン菜 きくらげ	747 kcal
	中華サラダ NEW!		油あげ	さとう 春雨 ごま油	しいたけ にんじん ★もやし きゅうり	27.7 g
	白玉フルーツポンチ		とうふ	白玉粉 さとう	フルーツ缶（みかん、パイナップル、もも） みかん缶汁	17.2 g
						2.7 g
22 金	麦ご飯	○		米 米粒麦		771 kcal
	鰯の西京焼き		さわら みそ 西京みそ	さとう	しょうが	32.1 g
	吉野汁		さば節/昆布(ダシ) 油あげ かまぼこ とり肉	つきこんにゃく でんぶん うどん 玉ふ	にんじん 長ねぎ 小松菜	22.0 g
	じゃが芋のきんぴら			じゃがいも 揚げ油 油 つきこんにゃく さとう	にんじん ★ごぼう さやいんげん	3.1 g
25 月	元気ご飯	○		米 米粒麦 きび		747 kcal
	ホキの変りソース		ホキ	小麦粉 でんぶん 揚げ油 油 さとう	玉ねぎ	31.3 g
	筑前煮		とり肉 さば節(ダシ)	油 こんにゃく 里いも さとう	しょうが ★ごぼう れんこん たけのこ にんじん さやいんげん	23.0 g
	野菜のツナ和え		ツナ かつお節	★マヨネーズ さとう	明日葉 にんじん キャベツ きゅうり	2.2 g
26 火	カレーピラフ	○	ウィンナーソーセージ	米 米粒麦 ★バター 油	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン グリンピース	758 kcal
	えのき入り野菜スープ		豚肉 とり骨(スープ)	油	たけのこ にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ セロリー 小松菜	22.4 g
	三色ピクルス			さとう	大根 にんじん きゅうり	24.8 g
	プリン		★たまご ★調理用牛乳 ★生クリーム	さとう グラニュー糖		3.3 g
27 水	麦ご飯	○		米 米粒麦		747 kcal
	かつおのふりかけ		かつお節 ★ちりめんじゃこ	さとう ごま		29.8 g
	ししゃもと竹輪の天ぷら		★ししゃも ちくわ 青のり	ごま ごま 小麦粉 揚げ油		24.0 g
	いもだんご汁		さば節/昆布(ダシ) とり肉 油あげ	じゃがいも でんぶん	しょうが 大根にんじん 長ねぎ しめじ	3.4 g
28 木	即席漬け				キャベツ きゅうり しょうが	747 kcal
	ミートドッグ	○	豚ひき肉 大豆 ★チーズ	★胚芽コッペパン 油	にんにく しょうが 玉ねぎ	30.3 g
	ヌードルスープ		豚肉 とり骨(スープ)	油 ヌードル	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ	23.9 g
	サクサクサラダ			オリーブ油 さとう わんたんの皮 揚げ油	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ きゅうりのピクルス	3.5 g
	果物				甘夏みかん 