

[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 | | ★ちりめんじやこ | 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 ごま油 でんぶん ぎょうざの皮 小麦粉 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 ★ちりめんじやこ ★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 | ○ | | 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、★ちりめんじやこ | 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 | ○ | 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、パイン、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 | ○ | ワインソーセージ | 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 ★ちりめんじやこ | 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 | |