

平成29年4月 献立表



新宿区立四谷中学校

日	曜日	献立名	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
			血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
10	月	牛乳 チキンカレーライス 福神漬 野菜ソテー いちご	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト チンゲン菜	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ もやし 福神漬 いちご	米 麦 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター	847 24.7
11	火	牛乳 入学・進級お祝い献立 赤飯 鰯の西京みそ焼き おひたし 吉野汁	さくら 鶏肉 豆腐 油揚げ ささげ かつお節	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ 干ししいたけ	米 もち米 さとう 片栗粉 こんにゃく	油 ごま	769 35.4
12	水	牛乳 ピザドック フライドポテトサラダ 卵とコーンのスープ	ベーコン ハム たまご	チーズ 牛乳	トマト ピーマン にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく コーン マッシュルーム	セサミパン じゃがいも さとう	バター 油	758 26.7
13	木	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 青菜のスープ	豚肉 豆腐	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ 干ししいたけ	米 麦 さとう 片栗粉	油	787 32.2
14	金	牛乳 スパゲティミートソース イタリアンサラダ 美生柑	豚肉 ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん トマト パセリ こまつな 赤ピーマン	にんにく セロリ もやし たまねぎ 黄ピーマン キャベツ 美生柑	スパゲティ さとう	油	784 30.4
17	月	牛乳 麦ごはん かつおでんぶ 塩肉じゃが 五目汁	豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ だいこん えのき	米 麦 さとう じゃがいも	油 ごま	742 25.8
18	火	牛乳 三重県郷土料理 トンテキ丼 菜花の煮びたし あおさ汁	豚肉 豆腐 油揚げ	あおさ 牛乳	こまつな 菜花	にんにく キャベツ もやし えのき なめこ	米 麦 さとう 片栗粉		816 34.0
19	水	牛乳 フレンチトースト コールスロー チリコンカン	ベーコン 豚肉 たまご 大豆 ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト ピーマン	キャベツ コーン たまねぎ にんにく マッシュルーム	胚芽食パン さとう はちみつ じゃがいも 片栗粉	油	765 32.0
20	木	牛乳 グリンピースごはん めかじきの照り焼き 切り干し大根の含め煮 みそ汁	めかじき 生揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	グリンピース しょうが 切り干し大根 たまねぎ キャベツ	米 麦 さとう 片栗粉	油	738 33.1
21	金	牛乳 五目うどん 竹輪の磯辺揚げ 野菜のごまみそ和え 清見オレンジ	豚肉 ちくわ たまご	わかめ 青のり 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい キャベツ もやし ねぎ 干ししいたけ 清見オレンジ	うどん 小麦粉 片栗粉 さとう	油 ごま	740 29.2
22	土	牛乳 たまご丼 春の根菜汁 ぶどうゼリー	かまぼこ たまご 油揚げ	粉寒天 牛乳	にんじん こまつな かぶ菜	たまねぎ ごぼう かぶ うど ぶどう果汁	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	油	788 27.1
25	火	牛乳 山菜おこわ ししゃものごま揚げ かきたま汁	鶏肉 たまご 油揚げ	ししゃも 牛乳	にんじん こまつな	たけのこ ぜんまい わらび しょうが たまねぎ ねぎ えのき 干ししいたけ	米 もち米 さとう 片栗粉 小麦粉	油 ごま	801 31.8
26	水	牛乳 きな粉トースト 春キャベツのシチュー グリーンサラダ	豚肉 きな粉 白いんげん豆	ちりめんじゃこ わかめ 生クリーム 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース キャベツ もやし きゅうり	セサミ食パン さとう 小麦粉 じゃがいも	油 バター	809 32.2
27	木	牛乳 麦ごはん 若竹汁 鮭のチャンチャン焼き 新じゃがいものおかか煮	さけ 豆腐 かつお節	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし コーン たけのこ	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 バター	795 36.1
28	金	牛乳 アスパラとコーンのピラフ ツナのチーズローフ ジュリエヌスープ	ベーコン ツナ たまご 大豆	チーズ 牛乳	グリーンアスパラガス 赤ピーマン にんじん	たまねぎ コーン セロリ にんにく キャベツ マッシュルーム	米 麦 パン粉	油 バター	877 34.2

◎学校行事や食材購入の都合により、献立並びに回数を変更する場合があります。



	エネルギー	たんぱく質
4月分 1日あたりの平均	788kcal	31.0g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820kcal	25.0～40.0g