

4月 献立表

令和3年 4月
牛込第一中学校

日	曜 日	牛 乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品			栄 養 価		
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える					
8	木	○	牛ーカレーライス 春のグリーンサラダ ヨーグルト ブルーベリーソースがけ	牛乳 豚肉 ヨーグルト	精白米 米粒麦 油 じゃがいも	はちみつ バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ	にんじん ホールトマト りんご アスパラガス	キャベツ ホールコーン ブルーベリージャム	エネルギー 873 Kcal たんぱく質 24.1 g	
9	金	○	麻婆豆腐丼 もやしと青菜のスープ 大学芋	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐	鶏肉	精白米 米粒麦 油 さとう	でんぷん ごま油・油 さつまいも ごま	にんにく しょうが 長ねぎ 干ししいたけ	にら にんじん たまねぎ もやし	チンゲンサイ	エネルギー 881 Kcal たんぱく質 30.8 g
12	月	○	赤飯 鰯の照り焼き 野菜のごまあえ すまし汁	牛乳 ささげ ぶり 豆腐		精白米 もち米 黒ごま さとう	でんぷん 練りごま お麴	しょうが にんじん キャベツ もやし	こまつな だいこん 長ねぎ		エネルギー 777 Kcal たんぱく質 33.5 g
13	火	○	きな粉揚げパン 洋風煮込み マカロニのカレーソテー	牛乳 きな粉 豚肉 フランクフルト	大豆 ベーコン	油 コッペパン さとう じゃがいも	マカロニ	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ	マッシュルーム パセリ		エネルギー 899 Kcal たんぱく質 34.4 g
14	水	○	わかめごはん 魚のさざれ焼き 切干大根サラダ 具だくさんみそ汁	牛乳 わかめごはんのもと シルバー 昆布	豆腐 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 油 ごま	エッグフリーマヨネーズ パン粉 こんにゃく じゃがいも	パセリ にんじん れんこん キャベツ	切干大根 ごぼう だいこん 長ねぎ		エネルギー 802 Kcal たんぱく質 30.3 g
15	木	○	スパゲティミートソース イタリアンサラダ オレンジゼリー	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆	寒天	スパゲティ 油 小麦粉 さとう	オリーブ油	にんにく セロリ たまねぎ にんじん	エリンギ ホールトマト トマトピューレ パセリ	パプリカ（赤・黄） キャベツ・きゅうり ホールコーン オレンジジュース	エネルギー 827 Kcal たんぱく質 31.0 g
16	金	○	ごはん・大豆の甘辛揚げ 千種焼き 新じゃがの煮物 春キャベツのみそ汁	牛乳 大豆 ツナ ひじき	卵 油揚げ みそ わかめ	精白米 油 でんぷん さとう	ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ 干ししいたけ さやいんげん	キャベツ えのきたけ 長ねぎ		エネルギー 848 Kcal たんぱく質 30.8 g
19	月	○	きつねうどん ちくわの二色揚げ（青のり・にんじん） 和風ごまサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ	青のり	冷凍うどん さとう 油 小麦粉	ごま ごま油	干ししいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ	こまつな キャベツ きゅうり 切干大根		エネルギー 797 Kcal たんぱく質 34.2 g
20	火	○	チャーハン おからいりシュウマイ 春雨スープ	牛乳 豚肉 えび 豚ひき肉	鶏ひき肉 おから 豆腐	精白米 米粒麦 油 ごま油	さとう でんぷん シュウマイの皮 春雨	しょうが にんじん 長ねぎ 干ししいたけ	たまねぎ キャベツ きくらげ こまつな		エネルギー 774 Kcal たんぱく質 33.3 g
21	水	○	麦ごはん 鶏肉のヘルシーバーグ きのこ野菜のソテー ジュリアンスープ	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ひじき	高野豆腐 みそ ベーコン 豚肉・レンズマメ	精白米 米粒麦 でんぷん パン粉	油 じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん しめじ	キャベツ こまつな にんにく パセリ		エネルギー 811 Kcal たんぱく質 31.8 g
22	木	○	ピザトースト クラムチャウダー コーンサラダ	牛乳 ベーコン ハム チーズ	鶏肉 あさり 生クリーム	食パン 油 じゃがいも バター	小麦粉 さとう	たまねぎ エリンギ ピーマン にんにく	にんじん パセリ こまつな キャベツ	ホールコーン	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 30.9 g
23	金	○	ごはん いかのかりん揚げ 筑前煮 あおさのみそ汁	牛乳 いか 鶏肉 高野豆腐	豆腐 みそ あおさ	精白米 油 でんぷん 小麦粉	さとう じゃがいも	しょうが 干ししいたけ にんじん さやいんげん	たまねぎ こまつな		エネルギー 801 Kcal たんぱく質 35.8 g
26	月	○	五目あんかけ丼 ワンタンスープ パインゼリー	牛乳 豚肉 いか なると	豚ひき肉 寒天	精白米 米粒麦 油 でんぷん	ごま油 ワンタンの皮 さとう	にんにく しょうが 長ねぎ 干ししいたけ	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい	チンゲンサイ もやし しめじ パインジュース	エネルギー 833 Kcal たんぱく質 31.1 g
27	火	○	ソース焼きそば わかめサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか 青のり	わかめ	油 蒸し中華麺 ごま油 ごま	練りごま さとう 白玉粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	キャベツ もやし だいこん パイン	黄桃 みかん	エネルギー 814 Kcal たんぱく質 29.1 g
28	水	○	ごはん・のりの佃煮 鶏肉の七味焼き 野菜のおかかあえ みそ汁	牛乳 海苔 鶏肉 わかめ	油揚げ 豆腐 みそ	精白米 さとう ごま油 じゃがいも		しょうが にんにく 長ねぎ にんじん	キャベツ こまつな だいこん えのき		エネルギー 784 Kcal たんぱく質 32.9 g
30	金	○	たけのこごはん ししゃものごま揚げ けんちん汁 りんご	牛乳 油揚げ ししゃも 鶏肉	豆腐	精白米 油 さとう 小麦粉	ごま つきこんにゃく じゃがいも	新たけのこ さやいんげん ごぼう にんじん	だいこん 長ねぎ りんご		エネルギー 803 Kcal たんぱく質 30.8 g

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均値	エネルギー たんぱく質	820 32.0	Kcal g
学校給食摂取量	エネルギー たんぱく質	830 27～41.5	Kcal g