４月　予定献立表

墨田区立吾嬬立花中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 火	ごはん 魚の香味焼き ごま和え みそ汁	○	鮭　油揚げ みそ	牛乳	こまつな　にんじん	しょうが　ねぎ キャベツ　しいたけ	米　こんにゃく 上白糖	白ごま　ゴマペースト	771 kcal 34.2 g 26.3 g
9 水	じゃことわかめごはん いかのかりん揚げ おろしぽん酢和え 生揚げの田舎汁	○	いか　生揚げ みそ	牛乳　ちりめんじゃこ わかめ	こまつな　にんじん	しょうが　もやし キャベツ　だいこん レモン　たまねぎ	米　米粒麦 でんぷん　上白糖 じゃがいも	油　白ごま	812 kcal 36.0 g 25.3 g
11 金	ごまごはん ししゃものから揚げ 野菜のうま煮 みそ汁	○	豚肉　木綿豆腐 油揚げ　みそ	牛乳　ししゃも わかめ	にんじん　さやいんげん	しょうが　たまねぎ しいたけ　たけのこ えのきだけ	米　米粒麦　上白糖 でんぷん　こんにゃく じゃがいも　米粉	油　白ごま	792 kcal 30.2 g 26.4 g
14 月	チキンライス じゃがいものハニーサラダ 紅白ゼリー	○	鶏肉	牛乳　粉寒天 脱脂粉乳　生クリーム	にんじん　ピーマン	にんにく　たまねぎ マッシュルーム きゅうり　キャベツ いちご	米　じゃがいも はちみつ　上白糖	油　バター	770 kcal 22.0 g 24.0 g
15 火	麦ごはん 鰆の西京みそ焼き 青菜と糸寒天の和え物 根菜汁	○	さわら　米みそ 西京みそ　糸削り 鶏肉　木綿豆腐 油揚げ	牛乳　糸寒天	こまつな　にんじん	しょうが　もやし ごぼう　だいこん ねぎ	米　押麦 塩こうじ　上白糖 こんにゃく	白ごま	719 kcal 35.2 g 21.0 g
16 水	ふわふわキーマカレー（米粉） みそドレッシングサラダ みかん（サマーキング）	○	豚ひき肉　豚レバー 大豆　木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん　ホールトマト さやいんげん	にんにく　しょうが セロリ　たまねぎ キャベツ　きゅうり みかん	米　米粒麦　米粉 じゃがいも　はちみつ	油　バター	824 kcal 27.4 g 24.2 g
17 木	けんちんうどん 千草あえ よもぎだんご	○	鶏肉　油揚げ 鶏卵　きな粉	牛乳	こまつな　にんじん ほうれんそう よもぎ	ごぼう　だいこん ねぎ　キャベツ もやし	うどん　上白糖 白玉粉　上新粉	油　白ごま	846 kcal 35.5 g 26.0 g
18 金	黒砂糖パン 鶏肉の塩麹焼き スパイシーポテト レンズ豆の野菜スープ ミルクゼリーブルーベリーソース	○	鶏肉　ベーコン 豚肉　レンズまめ	牛乳　粉寒天 脱脂粉乳　生クリーム	こまつな　にんじん	しょうが　にんにく たまねぎ　エリンギ キャベツ ホールコーン ブルーベリー	黒砂糖パン　塩麹 じゃがいも　上白糖 ブルーベリージャム	油	857 kcal 38.3 g 37.6 g
21 月	あぶたま丼 わかめときゅうりの酢のもの りんご（サンふじ）	○	豚肉　油揚げ 鶏卵	牛乳　わかめ	こまつな　にんじん	たまねぎ　エリンギ きゅうり　もやし りんご	米　米粒麦 上白糖	白ごま	808 kcal 32.1 g 25.9 g
22 火	たけのこごはん 魚の竜田揚げ レモン和え みそ汁	○	鶏肉　油揚げ さば　生揚げ みそ	牛乳　わかめ	たかのつめ　にんじん さやえんどう こまつな	たけのこ　しょうが もやし　キャベツ レモン　ねぎ	米　もち米 でんぷん　上白糖 じゃがいも	油	871 kcal 41.1 g 36.7 g
23 水	ボロネーゼ きのこソテーサラダ みかん（カラマンダリン）	○	豚ひき肉　豚レバー	牛乳　粉チーズ	にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　エリンギ しめじ　まいたけ キャベツ　みかん	スパゲティ　上白糖 米粉	油　オリーブ油	702 kcal 29.7 g 21.0 g
24 木	麦ごはん しらす入り卵焼き ひじきの炒め煮 利休汁	○	鶏卵　鶏肉 油揚げ　みそ	牛乳　しらす干し ひじき	にんじん　葉ねぎ こまつな	しょうが　たまねぎ だいこん　ねぎ	米　米粒麦 上白糖　しらたき	油　白ごま ねりごま	848 kcal 35.6 g 32.8 g
25 金	チリビーンズドッグ クラムチャウダー(米粉) フルーツヨーグルトかけ	○	鶏ひき肉　大豆 豚レバー　ベーコン ベビーほたて　あさり	牛乳　ピザチーズ 脱脂粉乳　生クリーム ヨーグルト	にんじん　パセリ	にんにく　たまねぎ みかん缶　パイン缶 りんご缶	無塩パン　米粉 じゃがいも	油	843 kcal 41.7 g 29.2 g
28 月	ごはん・甘辛揚げ大豆 魚のみそ麹焼き* 磯香あえ むらくも汁	○	たら　大豆 みそ　木綿豆腐 鶏卵	牛乳　あおのり きざみのり	こまつな　にんじん	キャベツ,もやし	米　米粒麦 でんぷん　上白糖 塩麹	あげ油	760 kcal 40.3 g 20.7 g
30 水	豆乳きなこトースト レバーポテト ビーンズチャウダー(米粉) アップルゼリー	○	きな粉　豆乳 豚肝臓　ベーコン 豚肉　あさり レンズまめ	牛乳　脱脂粉乳 生クリーム　アガー	こまつな　にんじん	しょうが　にんにく たまねぎ りんごジュース	無塩食パン　上白糖 でんぷん　じゃがいも はちみつ　米粉	油　バター	909 kcal 40.5 g 30.8 g

※４月１４日（月）から1年生は給食開始です。

※都合により献立内容や使用する食材を変更することがあります。