



4月献立表



令和6年度4月

北区立稲付中学校

日	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に健康を保持し代謝を調整する食品		主にエネルギーになる食品		給食の有無				栄養価
		魚・肉・卵・豆、豆製品	牛乳・乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂	1年	2年	3年	5組	エネルギー たんぱく質 脂質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
10水	チキンカレーライス 牛乳 パリパリサラダ ぶどうゼリー	鶏肉	牛乳 寒天	にんじん	しょうが にんにく セロリ 玉葱 キャベツ きゅうり ぶどうジュース	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ワントンの皮 上白糖	油	○	○	○	○	839 kcal 23.9 g 27.0 g
11木	桜おこわ 牛乳 鯖の塩麴焼き 菜の花のからしあえ 味噌汁	さば 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん なばな こまつな	桜の塩漬け しょうが もやし キャベツ ねぎ	米 もち米 上白糖 じゃがいも		○	○	○	○	760 kcal 38.1 g 25.9 g
12金	照り焼きチキンバーガー 牛乳 ミネストローネ ひじきと青大豆のサラダ	鶏肉 豚肉 ベーコン 白いんげん 青大豆	牛乳 ひじき	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ セロリ 玉葱 きゅうり	丸パン 上白糖 じゃがいも 三温糖	オリーブ油 油	○	○	○	○	798 kcal 38.7 g 36.9 g
15月	キムチチャーハン 牛乳 肉団子スープ タピオカ入りフルーツポンチ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	キムチ しょうが ねぎ 干し椎茸 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	米 麦 かたくり粉 緑豆はるさめ 上白糖 タピオカパール	油 ごま油	○	○	○	○	781 kcal 24.9 g 22.1 g
16火	スパゲッティミートソース 牛乳 小松菜じゃこサラダ カルボナーラポテト	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ 生クリーム	にんじん パセリ こまつな	にんにく しょうが セロリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ とうもろこし	スパゲッティ 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 油 白ごま	○	○	○	○	803 kcal 34.3 g 26.4 g
17水	麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 鶏肉の一味焼き 野菜の甘酢和え 味噌汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり しょうが だいこん ねぎ	米 麦 三温糖 上白糖 じゃがいも		○	○	○	○	773 kcal 34.7 g 24.1 g
18木	ソフトフランスパン 牛乳 鮭のムニエル フレンチサラダ ヴィシソワーズ	鮭 白いんげん	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉葱	ソフトフランスパン 小麦粉 上白糖 じゃがいも	油 オリーブ油	○	○	○	○	770 kcal 41.6 g 27.7 g
19金	たけのこご飯 牛乳 揚げじゃがそばろ煮 味噌汁	油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ 玉葱 干し椎茸 グリーンピース だいこん ごぼう	米 上白糖 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	油	○	○	○	○	756 kcal 30.5 g 20.6 g
22月	あぶたま丼 牛乳 野菜のレモンあえ 味噌汁	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん こまつな	玉葱 干し椎茸 キャベツ もやし レモン しめじ えのき はくさい ねぎ	米 麦 三温糖 かたくり粉	油	○	○	○	○	803 kcal 35.8 g 26.7 g
23火	五目うどん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 若草団子	豚肉 油揚げ かまぼこ きな粉	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん ほうれんそう こまつな	玉葱 干し椎茸 ねぎ	うどん 小麦粉 白玉粉 上新粉 上白糖	油	○	○	○	○	836 kcal 41.2 g 26.1 g
24水	麦ご飯 牛乳 家常豆腐 パンサンスー	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん 青ピーマン	しょうが にんにく 干し椎茸 キャベツ もやし きゅうり	米 麦 三温糖 かたくり粉 緑豆はるさめ 上白糖	油 ごま油 白ごま	○	○	○	○	844 kcal 34.7 g 32.4 g
25木	高菜めし 牛乳 辛子蓮根サラダ だご汁 果物 (デコポン)	豚肉	牛乳	たかな漬 にんじん ほうれんそう	しょうが れんこん キャベツ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ デコポン	米 三温糖 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油 白ごま	○	○	○	○	808 kcal 27.4 g 24.4 g
26金	ビーンズドッグ 牛乳 マカロニのクリーム煮 コールスローサラダ	豚肉 大豆 鶏肉 白いんげん	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン 三温糖 小麦粉 マカロニ	油 バター	○	○	○	○	853 kcal 35.9 g 35.4 g
30火	チキンピラフ 牛乳 トルコ風スクランブルエッグ ABCマカロニスープ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 ダイスチーズ	にんじん パセリ トマト 青ピーマン	にんにく 玉葱 マッシュルーム とうもろこし キャベツ	米 じゃがいも マカロニ	油 バター オリーブ油	○	○	○	○	757 kcal 31.7 g 25.4 g

※食材の都合により献立の内容が変更になる場合があります。 ※東京都の食材は太字で記載しています。

