



# 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  |        |
|     |  | 1群                            | 2群                     | 3群                            | 4群   | 5群                                       | 6群                |       |    |    |    | 脂質       |        |        |
| 10水 | チキンカレーライス 牛乳<br>パリパリサラダ<br>ぶどうゼリー            | 鶏肉                            | 牛乳<br>寒天               | にんじん                          | しょうが にんにく<br>セロリ 玉葱<br>キャベツ きゅうり<br>ぶどうジュース      | 米 麦<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>ワントンの皮<br>上白糖     | 油                 | ○     | ○  | ○  | ○  | 839 kcal | 23.9 g | 27.0 g |
| 11木 | 桜おこわ 牛乳<br>鯖の塩麴焼き<br>菜の花のからしあえ 味噌汁           | さば<br>油揚げ                     | 牛乳<br>わかめ              | にんじん<br>なばな<br><b>こまつな</b>    | 桜の塩漬け しょうが<br>もやし キャベツ<br>ねぎ                     | 米 もち米<br>上白糖<br>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<br>ミネストローネ<br>ひじきと青大豆のサラダ     | 鶏肉 豚肉<br>ベーコン<br>白いんげん<br>青大豆 | 牛乳<br>ひじき              | にんじん<br>トマト<br>パセリ            | にんにく しょうが<br>ねぎ キャベツ<br>セロリ 玉葱<br>きゅうり           | 丸パン<br>上白糖<br>じゃがいも<br>三温糖               | オリーブ油<br>油        | ○     | ○  | ○  | ○  | 798 kcal | 38.7 g | 36.9 g |
| 15月 | キムチチャーハン 牛乳<br>肉団子スープ<br>タピオカ入りフルーツポンチ       | 豚肉<br>鶏肉                      | 牛乳                     | にんじん<br><b>こまつな</b>           | キムチ しょうが<br>ねぎ 干し椎茸<br>黄桃缶 パイン缶<br>みかん缶          | 米 麦<br>かたくり粉<br>緑豆はるさめ<br>上白糖<br>タピオカパール | 油<br>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<br>小松菜じゃこサラダ<br>カルボナーラポテト    | 豚肉<br>大豆<br>ベーコン              | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>生クリーム | にんじん<br>パセリ<br><b>こまつな</b>    | にんにく しょうが<br>セロリ 玉葱<br>マッシュルーム<br>キャベツ<br>とうもろこし | スパゲッティ<br>三温糖<br>じゃがいも                   | オリーブ油<br>油<br>白ごま | ○     | ○  | ○  | ○  | 803 kcal | 34.3 g | 26.4 g |
| 17水 | 麦ご飯 牛乳<br>のりの佃煮 鶏肉の一味焼き<br>野菜の甘酢和え 味噌汁       | 鶏肉<br>油揚げ                     | 牛乳<br>牛乳               | にんじん<br><b>こまつな</b>           | キャベツ きゅうり<br>しょうが だいこん<br>ねぎ                     | 米 麦<br>三温糖<br>上白糖<br>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<br>鮭のムニエル<br>フレンチサラダ<br>ヴィシソワーズ | 豚肉<br>白いんげん                   | 牛乳<br>生クリーム            | にんじん<br>パセリ                   | キャベツ きゅうり<br>玉葱                                  | ソフトフランスパン<br>小麦粉<br>上白糖<br>じゃがいも         | 油<br>オリーブ油        | ○     | ○  | ○  | ○  | 770 kcal | 41.6 g | 27.7 g |
| 19金 | たけのこご飯 牛乳<br>揚げじゃがそぼろ煮<br>味噌汁                | 油揚げ<br>鶏肉<br>豆腐               | 牛乳                     | にんじん<br><b>こまつな</b>           | たけのこ 玉葱<br>干し椎茸<br>グリーンピース<br>だいこん<br>ごぼう        | 米 上白糖<br>じゃがいも<br>三温糖<br>かたくり粉           | 油                 | ○     | ○  | ○  | ○  | 756 kcal | 30.5 g | 20.6 g |
| 22月 | あぶたま丼 牛乳<br>野菜のレモンあえ<br>味噌汁                  | 鶏肉<br>油揚げ<br>卵                | 牛乳                     | にんじん<br><b>こまつな</b>           | 玉葱 干し椎茸<br>キャベツ もやし<br>レモン しめじ<br>えのき はくさい<br>ねぎ | 米 麦<br>三温糖<br>かたくり粉                      | 油                 | ○     | ○  | ○  | ○  | 803 kcal | 35.8 g | 26.7 g |
| 23火 | 五目うどん 牛乳<br>ししゃもの磯辺揚げ<br>若草団子                | 豚肉<br>油揚げ<br>かまぼこ<br>きな粉      | 牛乳<br>ししゃも<br>あおのり     | にんじん<br>ほうれんそう<br><b>こまつな</b> | 玉葱 干し椎茸<br>ねぎ                                    | うどん<br>小麦粉 白玉粉<br>上新粉<br>上白糖             | 油                 | ○     | ○  | ○  | ○  | 836 kcal | 41.2 g | 26.1 g |
| 24水 | 麦ご飯 牛乳<br>家常豆腐<br>パンサンスー                     | 豚肉<br>生揚げ                     | 牛乳                     | にんじん<br>青ピーマン                 | しょうが にんにく<br>干し椎茸 キャベツ<br>もやし きゅうり               | 米 麦<br>三温糖<br>かたくり粉<br>緑豆はるさめ<br>上白糖     | 油<br>ごま油<br>白ごま   | ○     | ○  | ○  | ○  | 844 kcal | 34.7 g | 32.4 g |
| 25木 | 高菜めし 牛乳<br>辛子蓮根サラダ だご汁<br>果物（デコポン）           | 豚肉                            | 牛乳                     | たかな漬<br>にんじん<br>ほうれんそう        | しょうが れんこん<br>キャベツ だいこん<br>ごぼう しいたけ<br>ねぎ デコポン    | 米 三温糖<br>小麦粉<br>じゃがいも                    | 油<br>ごま油<br>白ごま   | ○     | ○  | ○  | ○  | 808 kcal | 27.4 g | 24.4 g |
| 26金 | ビーンズドッグ 牛乳<br>マカロニのクリーム煮<br>コールスローサラダ        | 豚肉<br>大豆<br>鶏肉<br>白いんげん       | 牛乳<br>チーズ<br>生クリーム     | にんじん                          | にんにく 玉葱<br>マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり<br>とうもろこし        | コッペパン<br>三温糖<br>小麦粉<br>マカロニ              | 油<br>バター          | ○     | ○  | ○  | ○  | 853 kcal | 35.9 g | 35.4 g |
| 30火 | チキンピラフ 牛乳<br>トルコ風スクランブルエッグ<br>ABCマカロニスー      | 鶏肉<br>卵<br>ベーコン               | 牛乳<br>ダイスチーズ           | にんじん<br>パセリ<br>トマト<br>青ピーマン   | にんにく 玉葱<br>マッシュルーム<br>とうもろこし<br>キャベツ             | 米<br>じゃがいも<br>マカロニ                       | 油<br>バター<br>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。

