



# 令和6年4月 予定献立表



墨田区立豊川中学校

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		1杯 - 脂質 カルシウム 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9 火	チキンライス	○	鶏肉		人参,ピーマン	玉ねぎ,コーン,マッシュルーム	米,もち麦	バター,油	919 kcal
	ポテトグラタン		鶏肉	牛乳,チーズ	ブロッコリー	玉ねぎ	じゃが芋,コーンフレーク	バター	34.4 g
	ABCスープ		ベーコン,大豆		人参,トマト缶,小松菜	玉ねぎ,大根	A B C マカロニ	油	45 mg
	りんごゼリー			粉寒天		りんごジュース	上白糖		3.7 g
1 0 水	ごはん	○					米,もち麦		733 kcal
	さばのしぐれ煮		さば			生姜	上白糖		25.3 g
	野菜の磯和え			さざみのみり	人参,小松菜	キャベツ		ごま油	405 mg
	みそ汁		生揚げ,みそ	わかめ		大根,ねぎ			2.5 g
1 2 金	赤飯	○	ささげ				米,もち米,もち麦	黒ごま	705 kcal
	照り焼きチキン		鶏肉				上白糖,でんぷん		21.5 g
	おかか和え				小松菜	キャベツ			374 mg
	お祝いすまし汁		かまぼこ,豆腐		人参,菜の花				3.2 g
1 5 月	マーボー焼きそば	○	豚ひき肉,みそ,豆腐		人参,にら	生姜,にんにく,干椎茸,ねぎ	中華麺,上白糖,でんぷん	ごま油,油	744 kcal
	糸寒天サラダ		ささみ	糸寒天	人参,小松菜	キャベツ,ねぎ	上白糖	ごま油,ねりごま	26.4 g
	グレープフルーツ					グレープフルーツ			463 mg
									3.3 g
1 6 火	ショートニングパン	○					ショートニングパン		852 kcal
	メンチカツ		豚ひき肉,牛ひき肉,鶏			キャベツ,玉ねぎ	パン粉,小麦粉	あげ油	39.3 g
	キャベツソテー					キャベツ		サラダ油	345 mg
	ミネストローネ		鶏肉,大豆		トマト缶, さやいんげん	にんにく,セロリ,玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋,マカロニ	オリーブ油	3.6 g
1 7 水	鮭ごはん	○	鮭				米,もち麦,	サラダ油,白ごま	752 kcal
	肉じゃが		豚肉		人参,さやいんげん	玉ねぎ	しらたき,じゃが芋,上白糖	油	18.1 g
	わかめと野菜の酢の物		カニカマ	冷凍わかめ		もやし,きゅうり	上白糖		327 mg
									2.5 g
1 8 木	ごはん	○					米,もち麦		746 kcal
	たら野菜あんかけ		たら		人参,みつば	大根,えのき,椎茸	でんぷん,米粉,上白糖	あげ油	20.9 g
	じゃが芋のきんぴら		豚肉		人参,さやいんげん		じゃが芋,つきこんにやく, 上白糖	ごま油,白ごま	366 mg
	みそ汁		生揚げ,みそ		小松菜	キャベツ			2.5 g
1 9 金	欧風カレー	○	牛すね肉	ヨーグルト	人参,トマト缶	にんにく,生姜,りんご,玉ねぎ	米,もち麦,小麦粉	バター	809 kcal
	ハムと小松菜のサラダ		ハム,アノチョビ,豆乳		小松菜,赤ピーマン	キャベツ	上白糖	オリーブ油	25.6 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		みかん缶,黄桃缶,パイナップル	三温糖		384 mg
									2.5 g
2 2 月	親子丼	○	鶏ひき肉,鶏肉,鶏卵		わけぎ	玉ねぎ	米,もち麦,でんぷん	サラダ油	830 kcal
	わかめと野菜の酢の物		ささみ	わかめ		もやし,きゅうり	上白糖		28.5 g
	みそ汁		豆腐,油揚げ,みそ	わかめ		ねぎ			371 mg
	いちご					いちご			3.6 g
2 3 火	きつねうどん	○	油揚げ		小松菜,わけぎ		上白糖,うどん	サラダ油	788 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		鶏卵	ししゃも,青のり			小麦粉	あげ油	35.7 g
	ごま和え				小松菜,人参	もやし	上白糖	すりごま,ごま	663 mg
									3.1 g
2 4 水	ごはん	○					米,もち麦		761 kcal
	鱈の西京みそ焼き		さわら,西京みそ				上白糖		22.7 g
	五目豆		大豆	昆布	人参,さやいんげん	干椎茸,ごぼう	こんにやく,上白糖		358 mg
	沢煮椀		鶏肉,油揚げ		人参,小松菜	大根,ねぎ	つきこんにやく,でんぷん		2.1 g
2 5 木	ピザトースト	○	ソーセージ	ピザチーズ	ピーマン	玉ねぎ,マッシュルーム	食塩不使用食パン	オリーブ油,油	758 kcal
	クラムチャウダー		貝柱,あさり	牛乳,脱脂粉乳, 生クリーム	人参,パセリ	にんにく,ねぎ,玉ねぎ,コーン	じゃが芋,米粉	油	31.6 g
	ビーンズサラダ		大豆		人参	きゅうり,コーン,レモン	でんぷん,さつま芋, 上白糖,はちみつ	あげ油,オリーブ油	586 mg
									3.3 g
2 6 金	キムチチャーハン	○	豚バラ		人参,小松菜	白菜キムチ,ねぎ	米,もち麦	ごま油	783 kcal
	ワンタンスープ		豆腐,鶏ひき肉		人参,チンゲンサイ	生姜,玉ねぎ,干椎茸,ねぎ	ワンタンの皮	油,ごま油	23.1 g
	杏仁フルーツ			粉寒天,杏仁豆腐		もも缶,みかん缶,パイナップル	上白糖		387 mg
									3.4 g
3 0 火	フレンチトースト	○	鶏卵	牛乳,加糖練乳			食パン,上白糖	バター	749 kcal
	チリコンカン		豚ひき肉,大豆		人参,トマト缶	にんにく,セロリ,玉ねぎ	小麦粉	オリーブ油,バター	33.5 g
	ツナサラダ		ツナ缶		人参	キャベツ,玉ねぎ,きゅうり, 大根	上白糖	サラダ油	421 mg
									3.2 g

※原材料購入の都合により、献立内容及び使用食材を変更することがあります。