

4月 献立表

2024年 4月

杉並区立向陽中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
10 水	ミートドッグ ヌードルスープ サクサクサラダ パインゼリー	○	豚挽き肉,大豆,ピザ用チーズ,牛乳, 豚肉,とり骨,ゼラチン,粉寒天	コッペ,炒め油,ヌードル,オリーブ 油,さとう,わんたんの皮,揚げ油	にんにく,しょうが,たまねぎ,に んじん,はくさい,しょうが,キャ ベツ,きゅうり,きゅうりのピク ルス,パインジュース,パイン アップル	748 kcal 29.9 g 26.6 g
11 木	菜の花ごはん とり肉のから揚げ 吉野汁 かぶの風味漬け	○	出し昆布,たまご,牛乳,とりもも肉, さば節,油揚げ,かまぼこ,とり肉	米,米粒麦,炒め油,白炒りごま,でん ぶん,小麦粉,揚げ油,つきこんにゃ く,うどん,玉ふ	こまつな,なばな,しょうが,にん じん,ながねぎ,みつば,かぶ,かぶ の葉,しょうが	753 kcal 32.6 g 27.2 g
12 金 ★	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 筑前煮 清見オレンジ	○	牛乳,鮭,淡色辛みそ,とり肉,さば節	米,押し麦,さとう,バター,炒め油,こ んにゃく,里芋	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ピ ーマン,しょうが,ごぼう,れんこ ん,たけのこ,さやえんどう,清見 オレンジ	709 kcal 35.9 g 18.4 g
15 月	ぎつねごはん ししゃもの天ぷら 利休汁 キャベツとキュウリの甘酢あえ	○	油揚げ,牛乳,ししゃも本,たまご,さ ば節,豚肉,とうふ,淡色辛みそ	米,米粒麦,さとう,小麦粉,揚げ油,炒 め油,つきこんにゃく,じゃがいも, 白練りごま	にんじん,ごぼう,だいこん,乾し いたけ,こまつな,キャベツ,きゅ うり	750 kcal 28.8 g 27.6 g
16 火	ビーンズカレー じゃこサラダ いちご	○	豚肉,大豆,豚骨,フロセスチーズ,牛 乳,ちりめんじゃこ	米,押し麦,炒め油,じゃがいも,小麦 粉,サラダ油,白炒りごま,さとう,こ ま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,に んじん,ホールトマト,りんご,グ リンピース,こまつな,キャベツ, きゅうり,いちご	798 kcal 28.9 g 25.7 g
17 水	麦ごはん ホキの南部揚げ 肉じゃが 野菜のからし和え	○	牛乳,ホキ,たまご,豚肉	米,押し麦,小麦粉,黒炒りごま,揚げ 油,さとう,炒め油,じゃがいも,つき こんにゃく	たまねぎ,にんじん,さやいんげ ん,こまつな,キャベツ,もやし	748 kcal 31.3 g 21.9 g
18 木	かきたまうどん 大豆とじゃこの甘辛揚げ よもぎ餅	○	出し昆布,さば節,豚肩肉,油揚げ,か まぼこ,たまご,牛乳,大豆,ちりめん じゃこ,絹とうふ,あずき	生うどん,でんぶん,揚げ油,さとう, 白炒りごま,白玉粉,上新粉	にんじん,たまねぎ,ながねぎ,乾 しいたけ,こまつな,ごぼう,よも ぎ粉	767 kcal 33.1 g 23.8 g
19 金 ★	麦ごはん ぎせい豆腐 じゃが芋のみそ汁 キャベツとコマツナの煮びたし	○	牛乳,豚挽き肉,豆腐(注文:5割減の 絞り豆腐),たまご,かつお節,乾燥 わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,油 揚げ	米,押し麦,炒め油,さとう,ごま油, じゃがいも	乾しいたけ,にんじん,ほうれん そう,たまねぎ,こまつな,ながね ぎ,キャベツ	714 kcal 32.3 g 24.1 g
22 月	たまごあんかけチャーハン わかめスープ さつま芋パイ	○	豚挽き肉,とり骨,たまご,牛乳,乾燥 わかめ,とり肉,とうふ,ダイスチー ズ	米,米粒麦,サラダ油,ごま油,さとう, 白炒りごま,でんぶん,さつまいも, ジャンボギョウザの皮,小麦粉,揚 げ油	しょうが,にんにく,ながねぎ,こ まつな,しょうが,乾しいたけ,グ リンピース,たけのこ,にんじん, パインアップル	831 kcal 29.9 g 23.9 g
23 火	赤飯 揚げさわらの五目あんかけ むらくも汁 野菜のわさび和え	○	ささげ,牛乳,さわら,さば節(ダシ), とうふ,たまご	もち米,黒炒りごま,揚げ油,でんぶ ん,炒め油,さとう	しょうが,ピーマン,にんじん,た けのこ(缶),キャベツ,ながね ぎ,こまつな,もやし	771 kcal 35.9 g 26.5 g
24 水	きなこ揚げパン ポトフ 白玉フルーツポンチ	○	きな粉,牛乳,豚肩肉,ウィンナーソ ーゼージ,豚骨,絹とうふ	コッペ,揚げ油,さとう,炒め油,じゃ がいも,白玉粉	にんじん,たまねぎ,キャベツ,グ リンピース,みかん(缶),パイ ンアップル(缶),もも(缶), みかん(缶汁)	777 kcal 25.9 g 28.0 g
25 木	麦ごはん かつおの揚げ煮 みそ汁 いそ和え	○	牛乳,かつお(角切),大豆,煮干し(だ し),油揚げ,乾燥わかめ,淡色辛み そ,赤色辛みそ,もみのり	米,押し麦,小麦粉,でんぶん,じゃが いも,揚げ油,さとう,白炒りごま	しょうが,だいこん,ながねぎ,こ まつな,キャベツ,ホールコーン (缶)	779 kcal 35.9 g 22.9 g
26 金	ジャンバラヤ クラムチャウダー 美生柑	○	ウィンナーソーゼージ,とり肉,牛 乳,あさり水煮,ベーコン,とり骨,調 理用牛乳,生クリーム	米,押し麦,炒め油,じゃがいも,小麦 粉,バター,サラダ油	たまねぎ,にんじん,黄ピーマン, 赤ピーマン,ピーマン,スライス マッシュルーム(缶),美生柑	746 kcal 27.2 g 26.5 g
30 火	筍ごはん いかのサラサ揚げ 沢煮椀 米粉のきなこケーキ	○	油揚げ,さば節,刻みのり,牛乳,いか, 出し昆布,豚もも肉,きな粉,豆乳	米,米粒麦,さとう,小麦粉,でんぶん, 揚げ油,米粉,サラダ油	新たけのこ,しょうが,ごぼう,に んじん,乾しいたけ,だいこん,な がねぎ,こまつな	764 kcal 27.7 g 22.0 g

※食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★マークは国内産食材の日です。