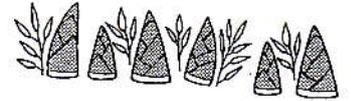




[平成30年度 4月 献立表]



『4月の給食目標 給食準備、食事の後片付けのリズムをつけよう!!』

港区立御成門中学校

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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
10 火	チキンカレー ポテトのハニーサラダ デコボン (果物)	○	牛乳, 鶏肉	精白米, サラダ油, 小麦粉 ジャガ芋	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱 きゅうり, キャベツ, デコボン	赤ワイン, 鶏ガラ, ハチミツ ベイリーフパウダー, 塩 カレー粉, ナツメグ, 酢 オールスパイス, クミン ガラマサラ, ケチャップ 洋辛子, ウスターソース	896 kcal 23.6 g 27.8 g
11 水	白飯 豆腐ハンバーグ モヤシの和風サラダ キャベツと油揚げの味噌汁	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, 卵, 味噌 削り節, 油揚げ	精白米, 生パン粉, 白煎りゴマ ゴマ油, 三温糖, でん粉 サラダ油, 白すりゴマ	玉葱, 生姜, 干椎茸, きゅうり 人参, モヤシ, キャベツ, 長葱	塩, コシヨウ, みりん, 酒 醤油, 酢	870 kcal 35.2 g 30.0 g
12 木	世界のメニュー (イタリア) 揚げパン ポテトニョッキのトマト煮 コーンサラダ	○	牛乳, ベーコン, 大豆	コッペパン, 上白糖 グラニュー糖, ジャガ芋 小麦粉, オリーブ油, サラダ油	生姜, 人参, 玉葱, ニンニク マッシュルーム, ホールトマト トマトジュース, キャベツ きゅうり, ホールコーン	塩, 酢, 鶏ガラ, 赤ワイン ベイリーフパウダー 乾燥パジル, コシヨウ ケチャップ, 中濃ソース	814 kcal 22.4 g 33.9 g
13 金	入学お祝いメニュー 鮭入り春の五目ずし 筑前煮 すまし汁 ミルクゼリー 苺ソース	○	牛乳, だし昆布, 削り節, サケ 卵, 刻み海苔, 鶏肉, 蒲鉾 ワカメ, 粉寒天, 調理用牛乳	精白米, 三温糖, サラダ油 コンニャク, 里芋, あられ麩 上白糖	レンコン, 人参, 干椎茸 カンピョウ, サヤエンドウ ゴボウ, サヤインゲン, 大根 長葱, イチゴジャム	酒, みりん, 白ワイン 塩, 酢, 醤油	875 kcal 32.7 g 20.7 g
16 月	ジャージャー麺 パリパリサラダ 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 味噌, 豆腐	サラダ油, 中華麺, 上白糖, でん 粉, ワンタンの皮, ゴマ油	ニンニク, 生姜, 筍・水煮 干椎茸, 長葱, キャベツ きゅうり, 玉葱, 人参	コシヨウ, 鶏ガラ, 甜麺醬 酒, 塩, 酢, 醤油, 豆板醬 オイスターソース	871 kcal 30.0 g 34.7 g
17 火	親子丼 キャベツと胡瓜のゆかり漬け 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 削り節, 鶏肉, 卵 油揚げ, 味噌	精白米, 三温糖	玉葱, ミツバ, きゅうり キャベツ, 人参, ゆかり 白菜, 長葱	塩, みりん, 酒, 醤油	845 kcal 34.1 g 25.3 g
18 水	チキンピラフ キャベツスープ キャロットケーキ	○	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 卵	精白米, バター, サラダ油 上白糖, 小麦粉	人参, 玉葱, マッシュルーム ホールコーン, キャベツ 生姜, パセリ, 人参ジュース	白ワイン, コシヨウ, 鶏ガラ ベイリーフパウダー, 塩 ベーキングパウダー	829 kcal 22.7 g 25.9 g
19 木	旬の食材メニュー 筍ご飯 サワラの味噌焼き モヤシの磯和え けんちん汁 ★リンゴ★	○	牛乳, だし昆布, 鶏肉, 油揚げ 削り節, サワラ, 味噌, 豆腐 刻み海苔	精白米, サラダ油, ゴマ油, 里芋	新筍・水煮, 生姜, 小松菜 人参, モヤシ, ゴボウ, 大根 長葱, リンゴ	塩, 酒, みりん, 醤油	774 kcal 36.8 g 21.4 g
20 金	フレンチトースト ミートボールのクリームシチュー ポテトのフレンチサラダ ニューサマーオレンジ (果物)	○	牛乳, 卵, 調理用牛乳, 鶏肉	食パン, 上白糖, バター グラニュー糖, サラダ油 生パン粉, 小麦粉, ジャガ芋	玉葱, 人参, 白菜, 生姜 パセリ, きゅうり ニューサマーオレンジ	バニラエッセンス, 鶏ガラ コシヨウ, ナツメグ, 塩 ベイリーフパウダー, 酢 赤ワイン	841 kcal 33.8 g 33.8 g
23 月	ふりかけごはん タラの若草揚げ 切干大根のサラダ ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳, ヒジキ, ちりめんジャコ 削り節, マダラ, 卵, ワカメ 味噌	精白米, 白煎りゴマ, 三温糖 小麦粉, ゴマ油, ジャガ芋	パセリ, 切干大根, きゅうり 人参, モヤシ, 玉葱	塩, 酒, みりん, コシヨウ 一味唐辛子, 酢, 醤油	846 kcal 32.9 g 27.0 g
24 火	スパゲッティミートソース キャベツサラダ 甘夏 (果物)	○	牛乳, 豚肉, 大豆	サラダ油, 小麦粉 オリーブ油, スパゲッティ	ニンニク, 玉葱, 人参, パセリ トマトジュース, キャベツ きゅうり, 甘夏	赤ワイン, コシヨウ ナツメグ, ウスターソース ケチャップ, 塩, 酢 トマトピューレ	822 kcal 31.6 g 27.1 g
25 水	マーボー丼 モヤシと小松菜のナムル ワカメスープ	○	牛乳, 豚肉, 味噌, 豆腐, ワカメ 八丁味噌	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ゴマ油, ラー油 白煎りゴマ	ニンニク, 生姜, 人参, 筍・水煮 長葱, ニラ, 小松菜, モヤシ	塩, 酒, 鶏ガラ, コシヨウ 豆板醬, 醤油	807 kcal 30.5 g 23.8 g
26 木	ミルクパン マカロニグラタン 白菜ベーコンスープ 美生柑 (果物)	○	牛乳, 鶏肉, 調理用牛乳 ミックスチーズ, ベーコン	ミルクパン, サラダ油 バター, 小麦粉, マカロニ	人参, 玉葱, マッシュルーム 生姜, 白菜, パセリ, 美生柑	塩, コシヨウ, 鶏ガラ ベイリーフパウダー	841 kcal 33.6 g 33.2 g
27 金	白飯 揚げギョウザ キャベツの中華ゴマサラダ かき玉汁	○	牛乳, 豚肉, だし昆布, 卵 削り節	精白米, 餃子の皮, ゴマ油 サラダ油, 白練りゴマ, でん粉	ニンニク, 生姜, 白菜, 長葱 ニラ, 人参, キャベツ, きゅうり	塩, コシヨウ, 酢, 醤油	834 kcal 26.2 g 30.7 g

※献立は食材の都合により変更することがありますが、ご了承ください。

<お知らせ>

今年もつがる弘前農業協同組合の方から、港区の子どもたちに「美味しいリンゴを食べてほしい」との気持ちでリンゴのプレゼントがあります。19日(木)の給食で出す予定ですので、お楽しみに!