



[平成31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	主食	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 水	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, ジャガ芋 小麦粉	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱 きゅうり, キャベツ, デコボン	塩, 赤ワイン, 鶏ガラ カレー粉, ウスターソース ベイリーフパウダー ケチャップ, ナツメグ クミン, オールスパイス ガラムマサラ, 洋辛子 ハチミツ, 酢	898 kcal 22.7 g 25.9 g
11 木	白飯 豆腐ハンバーグ モヤシの和風サラダ 大根と油揚げの味噌汁	○	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, キャベツ 人参, モヤシ, 大根, エノキ茸 長葱	塩, コシヨウ, みりん, 酒 醤油, 酢	862 kcal 34.4 g 29.4 g
12 金	入学お祝いメニュー 鮭入り春のちらしずし ジャガ芋のそぼろ煮 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 ジャガ芋, でん粉, 上白糖	レンコン, 人参, 干椎茸 カンピョウ, サヤエンドウ 長葱, イチゴジャム	塩, 酒, みりん, 醤油, 酢 白ワイン	856 kcal 34.6 g 18.6 g
15 月	揚げパン (プレーン) ミートボールのクリームシチュー コーンサラダ	○	牛乳, 大豆, 鶏肉, 卵 調理用牛乳	コッペパン, 上白糖 グラニュー糖, サラダ油 生パン粉, 小麦粉	玉葱, 人参, 白菜, 生姜 パセリ, キャベツ, きゅうり ホールコーン	塩, 鶏ガラ, コシヨウ ナツメグ, 赤ワイン, 酢 ベイリーフパウダー	813 kcal 31.2 g 38.0 g
16 火	親子丼 キャベツとキュウリのゆかり漬け みそけんちん汁	○	牛乳, 削り節, 鶏肉, 卵 だし昆布, 味噌, 豆腐	精白米, 三温糖, サラダ油 ゴマ油, 里芋	玉葱, ミツバ, きゅうり, 人参 キャベツ, ゆかり, ゴボウ 大根, 長葱	塩, みりん, 酒, 醤油	855 kcal 34.3 g 24.3 g
17 水	ジャージャー麺 バリバリサラダ 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 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, 人参, 筍・水煮 長葱, キャベツ, きゅうり 玉葱, 干椎茸	塩, コシヨウ, 鶏ガラ, 酒 甜麺醤, オイスターソース 豆板醤, 醤油, 酢	838 kcal 31.0 g 30.3 g
18 木	ツナピラフ キャベツスープ オレンジケーキ	○	牛乳, ツナ, 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, 生姜, キャベツ パセリ, オレンジジュース マーメレード	塩, コシヨウ, 鶏ガラ ベイリーフパウダー ベーキングパウダー	868 kcal 23.2 g 28.3 g
19 金	今月の郷土料理 (兵庫) 新筍ごはん サワラの味噌焼き モヤシの磯和え ばち汁	○	牛乳, だし昆布, 鶏肉, 削り節 サワラ, 味噌, 刻み海苔, 油揚げ	精白米, サラダ油, 白煎りゴマ 黍麹	新筍・水煮, 生姜, 小松菜, 人参 モヤシ, 玉葱, 干椎茸, ミツバ	塩, 酒, みりん, 醤油 薄口醤油	756 kcal 35.3 g 20.5 g
22 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, 塩昆布, 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 サラダ油, 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, みりん, コシヨウ, 酢 一味唐辛子, 醤油	837 kcal 35.1 g 24.2 g
23 火	スパゲッティミートソース キャベツサラダ ニューサマーオレンジ (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 ニューサマーオレンジ	塩, 赤ワイン, コシヨウ, 酢 ナツメグ, トマトピューレ ケチャップ, ウスターソ ース	803 kcal 31.0 g 27.0 g
24 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 豆板醤, 醤油	809 kcal 30.5 g 23.8 g
25 木	ミルクパン ポテトのホワイトグラタン 白菜ベーコンスープ 美生柑 (果物)	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, 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, ジャガ芋	玉葱, マッシュルーム, 人参 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	781 kcal 32.1 g 31.4 g
26 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, 削り節 卵	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, 醤油, 酢	816 kcal 25.6 g 29.2 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。