



[令和3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
8月	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, じゃが芋 薄力粉, はちみつ	にんにく, 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 ベイリーフ, ケチャップ ウスターソース, カレー粉 ナツメグ, オールスパイス クミン, ガラムマサラ, 酢 洋辛子	898 kcal 22.6 g 25.4 g
9月	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, サケ, 鶏卵, 刻みのり 鶏肉, 蒲鉾, わかめ, 粉寒天 調理用牛乳	精白米, 三温糖, サラダ油 じゃが芋, 上白糖	人参, 干椎茸, かんぴょう レンコン, サヤエンドウ 長葱, イチゴジャム	塩, 酒, だし昆布, みりん 醤油, 酢, だし削り節 白ワイン	861 kcal 34.5 g 19.8 g
12月	白飯 サバの味噌煮 モヤシのゴマ酢和え 吉野汁	○	牛乳, サバ, 味噌, 豆腐	精白米, 三温糖, でん粉, 里芋 白すりごま	生姜, 小松菜, 人参, もやし 大根, 長葱	塩, 酒, 醤油, だし昆布 だし削り節, 酢	789 kcal 32.9 g 23.5 g
13月	親子丼 キャベツと胡瓜のゆかり漬け 具沢山味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 味噌	精白米, 三温糖, じゃが芋	玉ねぎ, みつば, きゅうり キャベツ, 人参, ゆかり しめじ, エノキ, 長葱	塩, だし削り節, みりん 醤油, 酒	837 kcal 33.3 g 22.7 g
14月	揚げパン ミートボールのクリームシチュー コーンサラダ 清見オレンジ (果物)	○	牛乳, 大豆, 鶏肉, 鶏卵, 牛乳	コッペパン, サラダ油, 上白糖 グラニュー糖, パン粉, 薄力粉	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, 清見オレンジ	塩, 鶏ガラ, こしょう ナツメグ, 赤ワイン ベイリーフ, 酢	849 kcal 29.0 g 39.8 g
15月	白飯 豆腐ハンバーグ キャベツの和風サラダ 白菜と油揚げの味噌汁 醤油ラーメン	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏卵, 味噌 油揚げ, わかめ	精白米, パン粉, 白すりごま ごま油, 三温糖, でん粉 サラダ油	玉葱, 生姜, 干椎茸, 人参 キャベツ, きゅうり, 白菜	塩, こしょう, 醤油, みりん 酒, 酢, だし削り節	845 kcal 32.5 g 28.4 g
16月	大根とキュウリのナムル 杏仁豆腐	○	牛乳, 豚肉, 粉寒天, 調理用牛乳	中華麺, サラダ油, ごま油 ワンタンの皮, 上白糖	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱 白菜, もやし, 青梗菜, 長葱 大根, きゅうり, みかん缶 パイン缶	塩, だし昆布, だし削り節 こしょう, 醤油, 鶏ガラ オイスターソース, みりん ラー油, バニラエッセンス	766 kcal 24.9 g 23.9 g
19月	今月の郷土料理 (兵庫) 新筍ご飯 サワラの味噌焼き ジャガ芋のきんぴら ばち汁	○	牛乳, 鶏肉, サワラ, 味噌 油揚げ	精白米, サラダ油, こんにやく じゃが芋, 三温糖, 白煎りごま そうめん	新筍 (水漬), 生姜, こぼろ 人参, さやいんげん, 玉葱 干椎茸, みつば	塩, 酒, 醤油, だし昆布 みりん, だし削り節 一味唐辛子	837 kcal 35.2 g 24.2 g
20月	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, 鶏卵	精白米, バター, サラダ油 上白糖, 薄力粉	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	塩, 白ワイン, こしょう 鶏ガラ, ベイリーフ ベーキングパウダー	850 kcal 23.9 g 26.6 g
21月	マーボー丼 モヤシと小松菜のナムル かき玉スープ	○	牛乳, 豚肉, 味噌, 八丁味噌 大豆, 豆腐, 鶏卵	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ごま油, 白煎りごま	にんにく, 生姜, 人参, 菊水漬 長葱, にら, 小松菜, もやし 干椎茸	塩, 豆板醤, 酒, ラー油 醤油, 鶏ガラ, こしょう	885 kcal 35.7 g 28.4 g
22月	ふりかけごはん たら若草揚げ 切干大根のサラダ ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳, ちりめんじゃこ, 削り節 刻みのり, たら, 鶏卵, わかめ 味噌	精白米, 白煎りごま, サラダ油 薄力粉, 三温糖, ごま油 じゃが芋	ゆかり, パセリ, 切干大根 きゅうり, 人参, もやし, 玉葱	塩, こしょう, 醤油, 酢 だし削り節	802 kcal 33.2 g 22.0 g
23月	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	スパゲティ, サラダ油, 薄力粉 オリブ油	にんにく, 玉葱, 人参 トマトジュース, パセリ きゅうり, キャベツ ニューサマーオレンジ	塩, こしょう, 赤ワイン ナツメグ, ケチャップ トマトピューレ ウスターソース, 酢	811 kcal 30.3 g 27.1 g
26月	ジャコワカメご飯 ツナ入り卵焼き キャベツの塩昆布和え エノキと油揚げの味噌汁	○	牛乳, ワカメごはんの素 ちりめんじゃこ, ツナ, 鶏卵 塩昆布, 油揚げ, 味噌	精白米, 白煎りごま, サラダ油 三温糖, ごま油	人参, 玉葱, 干椎茸, キャベツ エノキ, 長葱	塩, 酒, 醤油, だし削り節	834 kcal 34.5 g 30.4 g
27月	回鍋肉丼 春雨の中華サラダ 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, 緑豆春雨, ごま油 白煎りごま	にんにく, キャベツ, ピーマン 赤ピーマン, 長葱, 生姜, 人参 きゅうり, 干椎茸	塩, 甜麺醬, 豆板醬, 酒 醤油, こしょう, ラー油 鶏ガラ, 酢	838 kcal 28.9 g 25.8 g
28月	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 セミノール (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, 薄力粉, じゃが芋	玉葱, 人参, マッシュルーム ほうれん草, 生姜, パセリ 白菜, セミノール	塩, こしょう, 鶏ガラ ベイリーフ	792 kcal 32.7 g 31.7 g
30月	白飯 揚げギョウザ キャベツの練りゴマサラダ 油揚げと小松菜の味噌汁	○	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 味噌	精白米, サラダ油, ごま油 ギョウザの皮, 白練りごま	にんにく, 生姜, 白菜, 長葱 にら, キャベツ, きゅうり 人参, 小松菜	塩, こしょう, 醤油, 酢 だし削り節	849 kcal 26.4 g 32.4 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。