



[令和4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	1人1日 たんぱく質 脂質
8 金	チキンカレー ポテトのハニーサラダ 清見オレンジ (果物)	○	牛乳, 鶏肉	精白米, サラダ油, ジャガ芋 薄力粉, はちみつ, 菜種油	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱 きゅうり, キャベツ, 清見オレンジ	塩, 赤ワイン, 鶏がら 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	838 kcal 22.9 g 25.7 g
11 月	入学祝いメニュー 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 苺ソースがけ	○	牛乳, サケ, 鶏卵, 刻みのり 鶏肉, かまぼこ, わかめ 粉寒天, 調理用牛乳	精白米, 三温糖, サラダ油 ジャガ芋, 上白糖	人参, 干椎茸, 刻みかんぴょう れんこん, サヤエンドウ, 長葱 いちごジャム	塩, 酒, だし昆布, みりん 醤油, 酢, だし削り節 白ワイン	814 kcal 34.9 g 20.2 g
12 火	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, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵, 味噌 油揚げ	精白米, バン粉, ごま油, 三温糖 でん粉, サラダ油, 白すりごま	玉葱, 生姜, 干椎茸, キャベツ 人参, もやし, 大根, 長葱	塩, こしょう, 醤油, みりん 酒, 酢, だし削り節	784 kcal 32.9 g 27.2 g
13 水	揚げパン (ブレーン) ハンガリアシチュー コーンサラダ ニューサマーオレンジ (果物)	○	牛乳, 豚肉, パルメザンチーズ 大豆	コッペパン, 菜種油, 上白糖 グラニュー糖, サラダ油 ジャガ芋, バター, 薄力粉	人参, 玉葱, 生姜, ピーマン キャベツ, きゅうり ホールコーン ニューサマーオレンジ	塩, 赤ワイン, 鶏がら トマトピューレ, こしょう カレー粉, ベイリーフ 中濃ソース, ケチャップ, 酢	812 kcal 25.4 g 38.4 g
14 木	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 具沢山味噌汁	○	牛乳, ちりめんじゃこ わかめごはんの素, 鶏肉 ツナ, 鶏卵, 塩昆布, 味噌	精白米, 白煎りごま, サラダ油 三温糖, ごま油, ジャガ芋	人参, 玉葱, キャベツ, しめじ 長葱	塩, 酒, 醤油, だし削り節	768 kcal 32.1 g 26.4 g
15 金	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, きゅうり 人参, 生姜, 干椎茸	塩, 甜麺醬, 豆板醬, 酒 醤油, こしょう, 酢, ラー油 鶏がら	804 kcal 28.8 g 25.9 g
18 月	チキンピラフ キャベツスープ オレンジケーキ	○	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, 生姜, キャベツ パセリ, オレンジジュース オレンジマーマレード	塩, 白ワイン, こしょう 鶏がら, ベイリーフ ベーキングパウダー	811 kcal 24.0 g 26.7 g
19 火	今月の郷土料理 (兵庫) 新蕎麦飯 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, 油揚げ 味噌	精白米, サラダ油, こんにゃく ジャガ芋, 三温糖, 白煎りごま そうめん	新たけのこ, 生姜, ごぼう, 人参 さやいんげん, 玉葱, 干椎茸 みつば	塩, 醤油, だし昆布, みりん 酒, だし削り節, 一味唐辛子	783 kcal 35.5 g 24.3 g
20 水	マーボー丼 モヤシと小松菜のナムル ニラ玉スープ	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 八丁味噌 味噌, 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, 節水漬 長葱, 小松菜, もやし, 干椎茸 にら	塩, 豆板醬, 醤油, ラー油 鶏がら, 酒, こしょう	826 kcal 34.8 g 28.3 g
21 木	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, ちりめんじゃこ, 削り節 刻みのり, タラ, 鶏卵, わかめ 味噌	精白米, 白煎りごま, 菜種油 薄力粉, 三温糖, ごま油 ジャガ芋	パセリ, 切干大根, きゅうり 人参, もやし, 玉葱	塩, ゆかり粉, こしょう 醤油, 酢, だし削り節	771 kcal 33.0 g 24.2 g
22 金	スパゲッティビーンズミート キャベツサラダ デコボン (果物)	○	牛乳, 豚肉, 大豆	スパゲティ, サラダ油, 薄力粉 オリーブ油	にんにく, 玉葱, 人参, パセリ トマトジュース, キャベツ きゅうり, デコボン	塩, 赤ワイン, ケチャップ こしょう, トマトピューレ ウスターソース, 酢	759 kcal 30.7 g 26.4 g
25 月	白飯 サバの味噌煮 モヤシのゴマ酢和え けんちん汁	○	牛乳, サバ, 味噌, 豆腐	精白米, 三温糖, でん粉, 里芋 白すりごま, サラダ油, ごま油	生姜, 小松菜, 人参, もやし ごぼう, 大根, 長葱	塩, 酒, 醤油, 酢, だし昆布 だし削り節	739 kcal 32.9 g 24.6 g
26 火	親子丼 キャベツと胡瓜のゆかり漬け エノキと油揚げの味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 油揚げ, 味噌	精白米, 三温糖	玉葱, みつば, きゅうり, 人参 キャベツ, えのき, 長葱	塩, だし削り節, みりん, 酒 醤油, ゆかり粉	806 kcal 35.0 g 25.8 g
27 水	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, ジャガ芋	玉葱, 人参, ほうれん草, 生姜 白菜, パセリ, セミノール	塩, こしょう, ベイリーフ 鶏がら	741 kcal 32.5 g 32.5 g
28 木	白飯 揚げギョウザ キャベツの中華ゴマサラダ 油揚げと小松菜の味噌汁	○	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 味噌	精白米, 菜種油, キョウザの皮 ごま油, サラダ油, 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	813 kcal 26.6 g 33.6 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。