



[令和5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
10月	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、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 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	846 kcal 23.5 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 じゃが芋、上白糖	人参、干椎茸、刻みかんびょう 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	815 kcal 34.9 g
12月	揚げパン (プレーン) ハンガリアシチュー コーンサラダ カラマンダリン (果物)	○	牛乳、豚肉、粉チーズ、大豆	コッペパン、上白糖 グラニュー糖、サラダ油 じゃが芋、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 カラマンダリン	塩、赤ワイン、鶏がら トマトピューレ、ごしょう カレー粉、ベイリーフ 中濃ソース、ケチャップ、酢	816 kcal 25.8 g
13月	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、パン粉、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、ごしょう、醤油、みりん 酒、酢、だし削り節	780 kcal 32.3 g
14月	回鍋肉丼 春雨の中葉サラダ 豆腐の中葉スープ	○	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、甜麺醤、豆板醤、酒 醤油、ごしょう、酢、ラー油 鶏がら	808 kcal 29.2 g
17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、ごしょう 鶏がら、ベイリーフ ベーキングパウダー	822 kcal 24.6 g
18月	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、ごんにやく じゃが芋、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	785 kcal 35.4 g
19月	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、菊水漬 長葱、小松菜、もやし、干椎茸 にら	塩、豆板醤、醤油、ラー油 鶏がら、酒、ごしょう	826 kcal 34.8 g
20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、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 薄力粉、三温糖、ごま油 じゃが芋	パセリ、切干大根、きゅうり 人参、もやし、玉葱	塩、ゆかり粉、ごしょう 醤油、酢、だし削り節	771 kcal 33.0 g
21月	スパゲッティビーンズミート 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、粉チーズ	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 トマトジュース、パセリ キャベツ、きゅうり ニューサマーオレンジ	塩、赤ワイン、ケチャップ ごしょう、トマトピューレ ウスターソース、酢	764 kcal 31.9 g
24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
25月	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	802 kcal 34.4 g
26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、ほうれん草、生姜 白菜、パセリ、セミノール	塩、ごしょう、ベイリーフ 鶏がら	773 kcal 33.6 g
27月	ジャコフカメご飯 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、じゃが芋	人参、玉葱、キャベツ、しめじ 長葱	塩、酒、醤油、だし削り節	778 kcal 32.9 g
28月	白飯 揚げギョウザ キャベツの中葉ゴマサラダ 卵とワカメのスープ	○	牛乳、豚肉、鶏卵、わかめ	精白米、ごま油、ギョウザの皮 白煎りごま、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	塩、ごしょう、醤油、酢 鶏がら	802 kcal 26.8 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。

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。...

給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けを行います。
給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロ
ンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんも使用
しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。



新年度から、学校給食の牛乳パックがストローレス
のものへと変更になります。新しい牛乳パックの飲み
方のチラシは以前お配りしておりますので、改めてご
確認をお願い致します。ストローのプラスチックごみ
が無くなることで、環境への負担も大きく変わってき
ます。みなさんも協力よろしくをお願い致します。