

4月 献立表

2024年 4月

北区立堀船中学校

日	献立名	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人あたり たんぱく質
10 水	ポークカレーライス フレンチサラダ オレンジ	○	豚小間肉, ★飲用牛乳, ロースハム	精白米, サラダ油, じゃがいも, ★ バター, 小麦粉, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にん じん, きゅうり, ホールコーン缶, キャベツ, オレンジ	水, 鶏ガラ, カレー粉, 塩, こしょ う, ★トマトケチャップ, しょう ゆ, ガラムマサラ, ターメリッ ク, クミン, 中濃ソース, ウス ターソース, 酢, 洋辛子	811 kcal 24.3 g
11 木	ご飯 鶏の照り焼き じゃこサラダ 味噌汁	○	★飲用牛乳, 鶏もも切身 70g, ★ちりめんじゃこ, 油揚げ, わかめ (乾燥, 水戻し), 赤みそ, 白みそ	精白米, 上白糖, 澱粉, ごま油, サラ ダ油, 白いりごま, じゃがいも	しょうが, キャベツ, もやし, ホー ルコーン缶, にんじん, 玉ねぎ, こ まつな	しょうゆ, 酒, みりん, 水, 酢, 厚 けずり	743 kcal 29.9 g
12 金	五目うどん ゆかり和え ココア蒸しパン	○	豚小間肉, 板なしかまぼこ, ★飲用 牛乳, ★調理用牛乳, ★たまご	冷凍うどん, サラダ油, 澱粉, 小麦 粉, ★バター, 上白糖	にんじん, たけのこ(水煮), 玉ね ぎ, ねぎ, 干し椎茸, こまつな, キャ ベツ, きゅうり, ゆかり	しょうゆ, 酒, みりん, 塩, 厚削 り, 水, ベーキングパウダー, ★ ピュアココア	736 kcal 29.2 g
15 月	筍御飯(宮城県の郷土料理) 白身魚のコーンチーズ焼き 野菜のおひたし 味噌汁	○	油揚げ, ★飲用牛乳, ★メルルーサ 60g, ★ピザチーズ, 糸けずり 節, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	精白米, サラダ油, 上白糖, ★マヨ ネーズ, ひまわり油	たけのこ, 玉ねぎ, ホールコーン 缶, こまつな, キャベツ, にんじん, もやし, だいこん, えのきたけ, ね ぎ	酒, だし昆布, みりん, しょうゆ, 塩, 白ワイン, 出し汁, 水, 厚けず り	726 kcal 31.8 g
16 火	スパゲティミートソース ひじきのサラダ 白菜とベーコンのスープ	○	豚ひき肉, ★大豆(国産, 乾), ★粉 チーズ, ★飲用牛乳, 干ひじき(干) 以釜, 乾), ★まぐろ水煮, ベー コン	スパゲティ, オリーブ油, サラダ 油, 上白糖, ひまわり油, じゃがい も	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にん じん, ピーマン, ★ホールトマト, パセリ缶, きゅうり, キャベツ, は くさい, こまつな	マッシュルームスライス, ★ト マトケチャップ, ★トマト ピューレ, ウスターソース, 中濃 ソース, 塩, しょうゆ, こしょう, 酢, ラー油, 酒, 鶏ガラ, 水	772 kcal 34.6 g
17 水	青菜とじゃこご飯 筑前煮 具沢山味噌汁 (長野県の郷土料理)	○	★ちりめんじゃこ, ★飲用牛乳, 鶏 小間肉, 焼き竹輪, 豚肩小間, 白み そ, 赤みそ	精白米, ごま油, 白いりごま, サラ ダ油, 板こんにゃく, じゃがいも, 上白糖	こまつな, にんじん, れんこん, ご ぼう, たけのこ(水煮), 干し椎茸, 冷凍さやいんげん, もやし, キャベ ツ, えのきたけ	酒, みりん, しょうゆ, 出し汁, 塩, 水, 厚削り	733 kcal 31.9 g
18 木	焼き肉丼 海草サラダ すまし汁	○	豚小間肉, ★飲用牛乳, サラダ海 藻, 押し豆腐	精白米, サラダ油, 上白糖, 白いり ごま, ごま油, ひまわり油	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, キャ ベツ, しめじ, たら, しょうが, にん にく, きゅうり, もやし, えのきた け	しょうゆ, トウバンジャン, 酒, みりん, 塩, 酢, 厚削り, だし昆 布, 水	726 kcal 33.8 g
19 金	ツナコーントースト マカロニスープ フルーツポンチ	○	★ツナひまわり油漬け, ★ピザ チーズ, ★飲用牛乳, 鶏小間肉, ベーコン	食パン 60g, サラダ油, ★マヨ ネーズ, マカロニ, 上白糖	玉ねぎ, ホールコーン缶, レモン 汁, パセリ缶, キャベツ, にんじん, こまつな, みかん缶(果肉のみ), ★パインチビット(果肉のみ), りんご缶詰(果肉のみ)	塩, こしょう, 鶏ガラ, 水, しょう ゆ	766 kcal 27.9 g
22 月	ご飯 マーボー豆腐 もやしスープ	○	★飲用牛乳, 豚ひき肉, 押し豆腐, 赤みそ	精白米, サラダ油, ごま油, 澱粉, 上 白糖	にんにく, しょうが, たけのこ(水 煮), 干し椎茸, 玉ねぎ, ねぎ, たら, にんじん, もやし, こまつな	しょうゆ, 酒, トウバンジャン, スープ, 水, 鶏ガラ, 塩, こしょう	724 kcal 30.7 g
23 火	きな粉揚げパン ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	○	★きな粉, ★飲用牛乳, ★大豆(国 産, 乾), 豚小間肉, ロースハム	コッペパン 60g, ひまわり油, 上 白糖, じゃがいも, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, ★ダイストマ ト, パセリ缶, ブロッコリー, ホー ルコーン缶, キャベツ, 黄パプリ カ, レモン汁	紙ナブキン, マッシュルームス ライス, ★トマトピューレ, ★ト マトケチャップ, ウスターソー ス, しょうゆ, 塩, 鶏ガラ, 水, こ しょう, 酢, 洋辛子	755 kcal 31.0 g
24 水	あんかけ焼きそば わかめ中華スープ スパイシーポテト	○	豚小間肉, いか 短冊, ★飲用牛 乳, わかめ(乾燥, 水戻し), 豆腐	蒸し中華めん, サラダ油, 上白糖, 澱粉, ごま油, じゃがいも	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけ のこ(水煮), 干し椎茸, キャベツ, もやし, はくさい, こまつな, 長ね ぎ, えのきたけ	酒, 鶏ガラ, 水, 塩, こしょう, しょうゆ, 酢, パプリカ(粉), チ リパウダー, ガーリックパウ ダー, カレー粉	738 kcal 30.6 g
25 木	ご飯 さわらの醤油焼き キャベツと竹輪の胡麻酢和え すいとん	○	★飲用牛乳, ★さわら 70g, わ かめ(乾燥, 水戻し), 焼き竹輪, 豚 小間肉	精白米, 上白糖, 白すりごま, 小麦 粉, サラダ油, じゃがいも	キャベツ, にんじん, こまつな, しょうが, だいこん, ねぎ	しょうゆ, 酒, みりん, 酢, 塩, 水, 厚けずり	704 kcal 34.4 g
26 金	あぶたま丼 野菜の昆布和え ざくざく(福島県の郷土料理)	○	鶏小間肉, 凍り豆腐, 油揚げ, ★た まご, ★飲用牛乳, 塩昆布	精白米, サラダ油, 上白糖, 澱粉, じゃがいも, 板こんにゃく	玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, しめ じ, もやし, きゅうり, こまつな, ご ぼう, だいこん	酒, みりん, 塩, しょうゆ, 出し 汁, 厚けずり, 厚削り, だし昆布, 水	737 kcal 33.1 g
30 火	ご飯 焼き鯖の韓国風 健康きんぴら ふうかし風味噌汁 (千葉県県の郷土料理)	○	★飲用牛乳, ★さば切り身 60g, 赤みそ, あさり冷凍, 白みそ	精白米, 上白糖, ごま油, なたね油, じゃがいも, 糸こんにゃく, ひまわ り油, 白いりごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ, ごぼ う, にんじん, 冷凍さやいんげん, ねぎ, しめじ, だいこん, こまつな	しょうゆ, トウバンジャン, みり ん, 水, 塩, 酒, 一味唐辛子, 厚け ずり	705 kcal 29.7 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。 流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。