

4月予定献立表

令和5年度 北区立神谷中学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 時程 | 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 | I初キ- たんぱく質 脂質 食塩相当量 | アレルギー食材 |
|----|----|----|---|----------|---|---|---|---------------------------------------|---------|
| 10 | 月 | ○ | カレーライス ツナサラダ 果物 | 通常 | 豚肉 ツナ・生わかめ | 米・押麦・油・バター・ じゃがいも・小麦粉 油 | にんにく・生姜・セロリー・ ホールトマト・玉葱・人参 キャベツ・小松菜・レモン・もやし 果物 | 856 kcal 28.2 g 27.2 g 2.8 g | |
| 11 | 火 | ○ | 大豆入りひじきご飯 ししゃも胡麻焼き きんぴら 玉葱とじゃがいもの味噌汁 | 通常 | ひじき・油揚げ・大豆 ししゃも | 米・砂糖・油 小麦粉・いりごま ごま油・砂糖 じゃがいも | 人参 人参・牛蒡・蓮 玉葱・小松菜 | 779 kcal 30.7 g 23.2 g 3.0 g | |
| 12 | 水 | ○ | 桜トースト 春野菜のクリーム煮 ひじきサラダ | 通常 | いんげん豆・鶏肉・あさり・ 調理牛乳・生クリーム ひじき・鶏卵 | 食パン・マーガリン・砂糖 油・じゃがいも・ スパゲッティ・小麦粉 砂糖・油・いりごま | いちごジャム・桜塩漬け 玉葱・人参・マッシュルーム・ かぶ・アスパラ・小松菜 ブロッコリー・キャベツ | 777 kcal 31.2 g 28.1 g 3.5 g | |
| 13 | 木 | ○ | ちらし寿司 魚の西京焼き すまし汁 紅白ゼリー | 特別 時程 | じゃこ・鶏卵・刻みのり さわら 生わかめ・なると・絹豆腐 粉寒天 | 米・砂糖・油 砂糖 | 干瓢・干し椎茸・人参・蓮・絹さや 生姜・にんにく・葱 筍・小松菜 アセロラジュース | 769 kcal 36.4 g 20.5 g 3.1 g | |
| 14 | 金 | ○ | ご飯 春キャベツコロケ 野菜レモン醤油和え かぶの味噌汁 | 通常 | ベーコン・ピザチーズ・調理牛 乳・鶏卵 油揚げ | 米 揚げ油・じゃがいも・ 小麦粉・パン粉 油 | キャベツ・玉葱 キャベツ・胡瓜・小松菜・レモン かぶ | 792 kcal 25.0 g 25.7 g 2.0 g | |
| 17 | 月 | ○ | 大豆入りミートソーススパゲッ ティ 小松菜ケーキサレ コールスローサラダ | 通常 | 豚肉・大豆 ベーコン・調理牛乳・粉チーズ・鶏卵 | 油・砂糖・バター・小麦粉・ スパゲッティ 小麦粉・バター・オリーブ油 油・砂糖 | 玉葱・人参・セロリー・ マッシュルーム・ホールトマト 玉葱・小松菜 キャベツ・人参・コーン・胡瓜 | 843 kcal 29.4 g 31.0 g 2.8 g | |
| 18 | 火 | ○ | ご飯 韓国風肉じゃが チョレギサラダ | 通常 | 大豆・鶏肉 生わかめ・刻みのり | 米・押麦 じゃがいも・ごま油・ 糸こんにゃく・砂糖 砂糖・ごま油 | にんにく・生姜・玉葱・筍・ 人参・蕪 キャベツ・胡瓜・コーン | 754 kcal 30.6 g 16.2 g 2.2 g | |
| 19 | 水 | ○ | 高野豆腐のそぼろご飯 根菜汁 果物 | 特別 時程 | 大豆・鶏肉・凍り豆腐 油揚げ | 米・押麦・油・砂糖 こんにゃく | 生姜・人参・干し椎茸 人参・大根・蓮・牛蒡・葱・小松菜 果物 | 768 kcal 33.3 g 21.8 g 2.2 g | |
| 20 | 木 | ○ | ご飯 お好み風卵焼き ジャコ入り海藻サラダ 豚汁 | 通常 | 鶏卵・豚肉・花かつお・あおのり 海藻ミックス・じゃこ 豚肉・絹豆腐 | 米・押麦 油・ごま油・砂糖・いりごま こんにゃく・じゃがいも | キャベツ キャベツ・もやし 牛蒡・人参・大根・小松菜 | 785 kcal 31.1 g 26.3 g 2.0 g | |
| 21 | 金 | ○ | しらすネギピザドッグ 野菜ごろごろスープ 果肉入りみかんゼリー | 通常 | ツナ・しらす・ピザチーズ 豚肉・大豆 粉寒天 | コッペパン・オリーブ油 油・じゃがいも 砂糖 | 玉葱・葱・小松菜 にんにく・人参・玉葱・かぶ マッシュルーム・セロリー みかん缶・オレンジジュース | 891 kcal 34.0 g 32.8 g 2.6 g | |
| 24 | 月 | ○ | ご飯 八宝菜 糸寒天入り中華サラダ お菓子な目玉焼き | 通常 | 豚肉・いか・うすらの卵 糸寒天・生わかめ 粉寒天・カルピス | 米・押麦 油・澱粉・ごま油 砂糖・ごま油・いりごま 砂糖 | にんにく・生姜・玉葱・人参・ 筍・キャベツ・木耳・青梗菜 もやし・胡瓜・コーン 黄桃缶 | 788 kcal 34.5 g 19.3 g 2.4 g | |
| 25 | 火 | ○ | 筍ご飯 豆腐の真砂揚げ 小松菜の胡麻煮浸し かき玉味噌汁 | 通常 | 油揚げ 鶏肉・押し豆腐・じゃこ・ ひじき・鶏卵 厚揚げ 生わかめ・鶏卵 | 米・砂糖 澱粉・揚げ油 砂糖・いりごま 澱粉 | 筍・さやいんげん 切干し大根・葱・人参 小松菜・もやし 玉葱 | 811 kcal 37.2 g 29.0 g 2.7 g | |
| 26 | 水 | ○ | 牛蒡ピラフ 魚の香草パン粉焼き 白いんげん豆と野菜のスープ | 通常 | 鶏肉・鶏卵 あじ・粉チーズ いんげん豆 | 米・バター・油・砂糖 オリーブ油・パン粉 油 | 牛蒡・人参・マッシュルーム にんにく・バジル・パセリ にんにく・キャベツ・人参・ しめじ・コーン・小松菜 | 758 kcal 39.3 g 24.8 g 3.4 g | |
| 27 | 木 | ○ | わかめラーメン キャベツの春巻き 果物 | 通常 | 豚肉・生わかめ・なると・あさり ツナ・大豆 | 蒸し中華麺・油・ごま油 揚げ油・春巻きの皮・ 小麦粉・砂糖 | 人参・もやし・コーン・葱 レモン・キャベツ 果物 | 757 kcal 32.7 g 24.0 g 4.0 g | |
| 28 | 金 | ○ | グリーンピースご飯 魚のあげほの焼き かぶの香り漬け 貝だくさん汁 | 通常 | ★さけ 絹豆腐 | 米 里芋・さつまいも | グリーンピース 人参 かぶ・キャベツ・生姜 人参・大根・しめじ・白菜・ 葱・小松菜 | 770 kcal 36.7 g 18.5 g 2.3 g | さけ |

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。
 ※都合により給食の献立・食材が変更になることがあります。
 ※太字は東京都産を使用する予定です。



| 摂取基準値と 今月の充足率 | エネルギー | 830kcal | 95.5 | % |
|------------------|-------|---------|-------|---|
| | たんぱく質 | 30.0g | 96.2 | % |
| | 脂質 | 25.0g | 106.5 | % |
| | 食塩相当量 | 2.4g | 112.5 | % |