

4月 予定献立表

令和4年度
北区立田端中学校

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		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
8 金	カレーライス ツナサラダ きよみオレンジ	○	鶏肉, 大豆, ツナ	飲用牛乳	米, 押麦, 小麦粉, じゃがいも	バター, サラダ油, 白いりごま	人参, こまつな	にんにく, しょうが, 玉葱, セロリー, キャベツ, コーン, きよみオレンジ	814 28.2
11 月	フレンチトースト 春キャベツのポトフ フルーツ白玉	○	卵, 豚肉, フランクフルト, 絹ごし豆腐	調理用牛乳, 飲用牛乳	食パン, グラニュー糖, 上白糖, じゃがいも, 白玉粉	バター, サラダ油	人参, こまつな	にんにく, 玉葱, セロリー, マッシュルーム, キャベツ, みかん缶, パイン缶, もも缶	753 29.9
12 火	赤飯 さわらの西京焼き 菜種和え 若竹汁	○	ささげ, さわら, 卵, 木綿豆腐	飲用牛乳, 生わかめ	米, もち米, 上白糖	黒いりごま, サラダ油	ほうれんそう, 人参	もやし, たけのこ, 玉葱	747 34.2
13 水	筍そぼろ丼 味噌汁 豆乳プリン	○	鶏ひき肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 調製豆腐	飲用牛乳, 調理用牛乳, 粉寒天	米, 押麦, 糸こんにゃく, 上白糖, 黒砂糖	サラダ油, 白いりごま	人参, こまつな	しょうが, たけのこ, 干し椎茸, キャベツ, 玉葱	755 28.1
14 木	ご飯 手作りふりかけ 肉じゃが くるみ和え	○	花かつお, 凍り豆腐, 豚小間	ちりめん, あおのり, 飲用牛乳	米, 上白糖, でんぷん, じゃがいも, 糸こんにゃく, 三温糖	白いりごま, 揚げ油, サラダ油, くるみ	人参, いんげん, こまつな	玉葱, 干し椎茸, キャベツ, もやし	810 30.1
15 金	ミートソーススパゲッティ アスパラサラダ ヨーグルトポンチ	○	ベーコン, 豚ひき肉, 大豆	粉チーズ, 飲用牛乳, ヨーグルト	スパゲッティ, 上白糖, はちみつ	サラダ油	人参, トマトジュース, トマト缶, パセリ, ピーマン, アスパラガス	にんにく, セロリー, 玉葱, マッシュルーム, キャベツ, レモン汁, もも缶, みかん缶, パイン缶	776 30.1
18 月	たけのご飯 五色卵 小松菜のごま和え 味噌汁	○	油揚げ, 豚ひき肉, 卵	飲用牛乳, 生わかめ	米, 三温糖, 上白糖, じゃがいも	サラダ油, 白すりごま	人参, こまつな	たけのこ, 干し椎茸, キャベツ, もやし, 玉葱, えのきたけ	747 30.9
19 火	ジャージャー麺 海藻サラダ ホワイトゼリー	○	豚ひき肉, 大豆	飲用牛乳, 海藻サラダ, 粉寒天, 調理用牛乳, 乳酸菌飲料	中華めん, 上白糖, でんぷん	ごま油, サラダ油, 白いりごま	人参, こまつな	にんにく, しょうが, 干し椎茸, 玉葱, ねぎ, キャベツ, きゅうり, コーン	778 27.9
20 水	フィッシュバーガー 豆入りミネストローネ セミノール	○	ホキ, ベーコン, いんげんまめ	飲用牛乳, 粉チーズ	セサミパン, 小麦粉, パン粉, じゃがいも	揚げ油, サラダ油	人参, トマト缶, パセリ	キャベツ, にんにく, セロリー, 玉葱, セミノール	886 31.3
21 木	ビビンバ丼 トックスープ グレープゼリー	○	豚ひき肉, 鶏肉, 卵	飲用牛乳, 粉寒天	米, 押麦, 上白糖, 三温糖, でんぷん, トック	サラダ油, ごま油, 白いりごま	人参, こまつな , ほうれんそう	にんにく, しょうが, ねぎ, ぜんまい, だいずもやし, 大根, ぶどうジュース	817 28.0
22 金	ごまご飯 鮭のみそマヨ焼き スナップえんどうのソテー 野菜スープ	○	さけ, ツナ, ベーコン	飲用牛乳	米, 押麦, じゃがいも	白いりごま, マヨネーズ, 白すりごま, サラダ油	パセリ, 人参, こまつな	玉葱, キャベツ, スナップえんどう	751 33.7
25 月	きびご飯 鯖の南部焼き アーモンド和え 根菜汁	○	さば, 油揚げ	飲用牛乳	米, きび, 三温糖, さといも	黒いりごま, 白いりごま, アーモンド粉	人参, ほうれんそう	もやし, 大根, れんこん, ごぼう, ねぎ	748 31.7
26 火	マーボー豆腐丼 中華スープ オレンジゼリー	○	豚ひき肉, 押し豆腐, 鶏肉	飲用牛乳, 生わかめ, 粉寒天	米, 押麦, 上白糖, でんぷん	サラダ油, ごま油, 白いりごま	人参	にんにく, しょうが, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, えのきたけ, オレンジジュース	774 28.3
27 水	麦ご飯 とり天 切干大根と椎茸のうま煮 だんご汁	○	鶏肉, 卵, 油揚げ	飲用牛乳	米, 押麦, 小麦粉, でんぷん, 上白糖, 強力粉	揚げ油	人参, こねぎ	しょうが, にんにく, かぼす果汁, 切干し大根, 干し椎茸, ごぼう, 大根, ねぎ	801 29.8
28 木	白ごま担々うどん ししゃもの南蛮漬け バナナ	○	豚ひき肉	飲用牛乳, ししゃも	うどん, 上白糖, でんぷん	サラダ油, 練りごま, ごま油, 白いりごま, 揚げ油	人参, こまつな	にんにく, しょうが, 玉葱, キャベツ, ねぎ, バナナ	753 29.2

入学・進級
お祝い献立

大分県

★食材購入の都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
★太字の食材は、東京都産を使用する予定です。