



令和6年度 4月予定献立表

北区立赤羽岩淵中学校



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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
※ 新入生の給食は11日からとなります。						
10 水	ねぎ豚塩だれ丼		豚肉	米 ごま油 ごま でんぷん	ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし たら レモン汁	795 kcal
	三平汁	○	鮭 豆腐 かつお厚削り節	里芋	人参 大根 白菜 ねぎ	31.5 g
	フルーツ寒天		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース みかん缶 もも缶 パイン缶	25.2 g 2.3 g
11 木	赤飯		小豆	米 もち米 黒ごま		732 kcal
	鮭の塩こうじ焼き	○	鮭			35.5 g
	変わりきんぴら			揚げ油 じゃが芋 油 こんにゃく 砂糖	ごぼう 人参	24.1 g
	お祝いすまし汁		鶏肉 かつお厚削り節 だし昆布 なんと(祝)	生ふ(桜)	大根 小松菜	2.6 g
12 金	きなこ揚げパン		きな粉	揚げ油 ミルクパン グラニュー糖		784 kcal
	ポークビーンズ	○	大豆 豚肉 鶏ガラ	油 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ トマト缶 いんげん	33.8 g 37.3 g
	大根とツナのサラダ		ツナ	油 砂糖	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ	2.8 g
15 月	ポークカレーライス		豚肉 鶏ガラ	米 押麦 油 じゃが芋 小麦粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶	801 kcal
	茎わかめサラダ	○	茎わかめ	ごま ごま油 油 砂糖	キャベツ もやし 人参 コーン 玉ねぎ	24.6 g 26.1 g
	清美オレンジ				清見オレンジ	2.6 g
16 火	昆布ごはん		刻み昆布 豚肉	米 油 砂糖	人参	840 kcal
	肉豆腐	○	豚肉 豆腐 かつお厚削り節	油 砂糖 車ふ	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 いんげん	34.3 g 27.8 g
	白玉フルーツポンチ		豆腐	砂糖 白玉粉	レモン汁 もも缶 みかん缶 パイン缶	2.3 g
17 水	黒糖パン			黒糖パン		715 kcal
	ポークシチュー	○	ベーコン 豚肉 鶏ガラ	油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ いんげん	26.0 g 28.2 g
	パインアップル				パインアップル	2.5 g
18 木	玄米ごはん			米 玄米		775 kcal
	のりの佃煮		のり	砂糖		32.0 g
	ハンバーグ	○	牛ひき肉 豚肉	油 パン粉	玉ねぎ	28.8 g
	東京春野菜のごま和え			ごま 練りごま 砂糖	東京うど 東京小松菜 キャベツ 人参	2.6 g
具沢山みそ汁		油揚げ かつお厚削り節			白菜 大根 人参 えのき	
19 金	五目うどん		豚肉 油揚げ かつお厚削り節 さば厚削り節	冷凍うどん 油 こんにゃく 中ざら糖	ごぼう 人参 大根 白菜 小松菜 ねぎ	740 kcal
	ちくわの磯辺揚げ	○	焼き竹輪 青のり	揚げ油 小麦粉		30.3 g 22.7 g
	若草だんご		豆腐 きな粉	白玉粉 米粉 砂糖	よもぎ	2.4 g
22 月	フレンチトースト		牛乳 たまご	食パン 砂糖 バター		740 kcal
	春野菜のシチュー	○	大豆 ベーコン 鶏肉 鶏ガラ 牛乳	油 じゃが芋 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 しめじ かぶ かぶ葉 キャベツ アスパラガス	29.7 g 33.2 g
	野菜チップサラダ			揚げ油 じゃが芋 油 はちみつ	れんこん 人参 キャベツ ブロッコリー	2.9 g
23 火	たけのごはん		かつお厚削り節 油揚げ	米 もち米 砂糖	たけのこ 人参	
	鱈の西京焼き		さわら	砂糖		734 kcal
	梅のり和え	○	のり		もやし キャベツ 人参 小松菜 梅肉	34.6 g 20.5 g
	のっぺい汁		鶏肉 かつお厚削り節	里芋 こんにゃく でんぷん	大根 人参 スナッペンとう	2.9 g
	りんご寒天		粉寒天	砂糖	りんごジュース りんご缶	
24 水	スパゲティミートソース		豚肉 大豆 鶏ガラ	スパゲティ オリーブ油 油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム トマト缶	802 kcal
	バジルドレッシングサ ラダ	○		オリーブ油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ バジル	33.6 g 26.5 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	みかん缶 パイン缶 もも缶	2.8 g
25 木	親子丼		かつお厚削り節 鶏肉 たまご のり	米 押麦 砂糖	玉ねぎ	773 kcal
	ごま酢和え	○	油揚げ	ごま油 砂糖 ごま	キャベツ もやし 人参 小松菜	32.7 g 26.4 g
	みそ汁		油揚げ かつお厚削り節		南瓜 玉ねぎ	3.0 g
26 金	ミックスピラフ		えび 鶏肉	米 でんぷん 油 オリーブ油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン ビーマン	739 kcal
	新玉ねぎのスープ	○	ベーコン 鶏ガラ	油	新玉ねぎ マッシュルーム パセリ	23.6 g 21.2 g
	スイートポテト		牛乳 生クリーム	さつま芋 砂糖 バター		2.4 g
30 火	ひじきご飯		ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ	米 押麦 油 こんにゃく 砂糖	人参	812 kcal
	メヒカリの唐揚げ	○	メヒカリ	揚げ油 小麦粉 でんぷん	生姜 にんにく	32.7 g
	豚汁		豚肉 豆腐 かつお厚削り節	油 じゃが芋 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 ねぎ	31.4 g
	抹茶ミルク寒天		粉寒天 牛乳 無糖練乳 生クリーム	砂糖	抹茶	2.4 g

★ 食材の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

★ 栄養価は、八訂食品成分表で算出しています。

今月分 1日あたり平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	770kcal	31.1g	27.1g	2.6g

