



# 献立表



令和5年4月6日  
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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10月	赤飯 鮭の塩焼き 磯香和え すまし汁・二色ゼリー	○	★飲用牛乳★ささげ★鮭刻 みのり豆腐わかめ粉寒天 <b>ご入学・ご進学おめでとうメニュー</b>	★黒いりごま★カルピス 米もち米さとう	キャベツもやしごまつなにんじん えのきたけごぼうねぎアセロラ ジュース	653 Kcal 35.1 g 18.0 g 3.0 g
11火	ポークカレーライス フレンチサラダ オレンジ	○	★飲用牛乳豚小間肉ロース ハム	★バター米サラダ油じゃ がいも小麦粉さとう	★トマトケチャップニンニクしょう 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	798 Kcal 23.9 g 27.7 g 3.0 g
12水	ツナコーントースト ABCスープ フルーツヨーグルト	○	★飲用牛乳★フレーンヨーグ ルト★ツナ★ピザチーズ鶏 小間肉ベーコン	★マヨネーズ食パンサラダ 油ABCマカロニさとう	★パイン缶玉ねぎホールコーン缶し モン汁パセリ缶キャベツにんじん ごまつなみかん缶りんご缶	803 Kcal 31.3 g 42.4 g 3.0 g
13木	ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼 梅おかかあえ すまし汁・ココア蒸しパン	○	★飲用牛乳★調理用牛乳★ たまご鶏もも切身赤みそか まぼこおかか豆腐	★バター米さとうごま油 ふ小麦粉	しょうがねぎきゅうりキャベツに んじん梅肉ごまつな	847 Kcal 33.7 g 25.2 g 3.3 g
14金	天ぷらうどん ゆかり和え バナナ	○	★飲用牛乳★たまご鶏小間 肉焼き竹輪あおのりかまぼ こ	うどんサラダ油さつまい も油小麦粉	にんじんだいこん干し椎茸はくさい い長ねぎキャベツきゅうりゆかり バナナ	774 Kcal 30.0 g 18.7 g 3.2 g
17月	焼き肉丼 海草サラダ 春雨スープ	○	★飲用牛乳豚小間肉サラダ 海藻鶏小間肉	米サラダ油さとうごま油 油はるさめ	玉ねぎにんじんピーマンキャベツ しめじにらしょうがにんにくきゅ うりもやしはくさいねぎ	751 Kcal 31.2 g 25.6 g 3.1 g
18火	きな粉揚げパン ポークビーンズ フロッコリーのサラダ	○	★飲用牛乳★ミックスビーン ズ★きな粉豚小間肉ロース ハム	おじりパン油さとうサラ ダ油じゃがいも	★ホールトマト★トマトピューレ★ トマトケチャップにんにくしょうが 玉ねぎにんじんフロッコリーホール コーン缶キャベツ黄パプリカレモン 汁	787 Kcal 29.0 g 36.6 g 4.1 g
19水	塩昆布ご飯 さわらのゆず醤油焼き キャベツと竹輪の胡麻酢和え きりたんぽ汁	○	★飲用牛乳★さわら塩昆布 わかめ焼き竹輪鶏小間肉	★白すりごま米さとうき りたんぽサラダ油さとい も板こんにゃく	にんじんしょうがゆず果汁キャベ ツごまつなだいこんごぼうねぎは くさい	750 Kcal 34.4 g 19.9 g 3.1 g
20木	スパゲティミートソース ツナサラダ 白菜とベーコンのスープ	○	★飲用牛乳★粉チーズ★ツ ナ★大豆豚ひき肉ベーコン	スパゲティオリーブ油サ ラダ油油さとう	★ホールトマト★トマトピューレ★ トマトケチャップにんにくしょうがマッシュル ム缶玉ねぎにんじんピーマンホール トマトパセリ缶キャベツきゅうりホールコーン缶 はくさいごまつな	796 Kcal 34.2 g 31.5 g 3.7 g
21金	ゆかりごはん 鶏肉のホイル焼き マセドアンサラダ 味噌汁	○	★飲用牛乳鶏もも切身生揚 げ白みそ赤みそ	★バター★マヨネーズ米 サラダ油じゃがいもさとい も	ゆかりしめじ玉ねぎにんじんきゅ うりホールコーン缶はくさいねぎ ごまつな	736 Kcal 29.2 g 26.9 g 2.9 g
24月	メンチカツサンド マカロニスープ コールスローサラダ	○	★飲用牛乳★たまご豚ひき 肉鶏小間肉	丸パンパン粉小麦粉油さ とうサラダ油ホイルマカ ロニ	★トマトケチャップ玉ねぎキャベツ にんじんはくさいごまつなホール コーン缶きゅうり赤パプリカ黄パ プリカ	726 Kcal 28.8 g 31.2 g 3.5 g
25火	ご飯 鯖のカレー焼 健康きんぴら 味噌汁	○	★飲用牛乳★さば豆腐油揚 げ白みそ赤みそ	★白いりごま米小麦粉サ ラダ油油じゃがいもごま 油糸こんにゃくさとう	ごぼうにんじんさやいんげんねぎ しめじだいこんごまつな	737 Kcal 33.1 g 25.7 g 2.9 g
26水	五目あんかけ焼きそば わかめ中華スープ スパイシーポテト	○	★飲用牛乳豚小間肉いかお きえびわかめ豆腐	中華めんサラダ油さとう 片栗粉ごま油じゃがいも	しょうがにんじん玉ねぎたけのこ 干し椎茸キャベツもやしはくさい ごまつな長ねぎえのきたけ	717 Kcal 30.1 g 24.1 g 3.0 g
27木	青菜とじゃこご飯 筑前煮 味噌汁 牛乳寒ピーチソースかけ	○	★飲用牛乳★調理用牛乳★ ちりめんじゃこ鶏もも小間 肉焼き竹輪油揚げわかめ豆 腐白みそ赤みそ粉寒天	★白いりごま米ごま油サ ラダ油こんにゃくさとう	★黄桃缶ごまつなにんじんれんご んごぼうたけのこ干し椎茸冷凍さ やいんげんねぎ玉ねぎレモン	762 Kcal 29.4 g 22.2 g 3.9 g
28金	あぶたま丼 野菜の昆布和え きのこ汁	○	★飲用牛乳★たまご鶏小間 肉凍り豆腐油揚げ塩昆布豆 腐白みそ赤みそ	米サラダ油さとう片栗粉	玉ねぎにんじん干し椎茸しめじも やしきゅうりごまつななめこえの きたけねぎ	730 Kcal 33.3 g 24.9 g 3.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※仕入れの都合で献立変更になる場合があります

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新年度がはじまり、子どもたちは、期待と不安を胸に抱いていることでしょう。

そんな子どもたち一人一人の心と体の成長を支えるために、安心安全でおいしい給食をつくっていきます！

栄養士  
調理業務(株)

井草 直美

NECライベックスです。よろしくお願いいたします。

給食室

