

[4 月 献 立 表]



令和3年4月7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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 木	赤飯 鯖の照り焼き 磯あえ かき玉汁・二色ゼリー	○	★飲用牛乳,★たまご,ささげ, さわら,わかめ,粉寒天,刻み のり ご入学・ご進級おめでとう献立	★カルピス,米,もち米,黒ごま,さ とう,サラダ油,片栗粉,白ごま	しょうが,キャベツ,もやし,にん じん,こまつな,玉ねぎ,長ねぎ,ア セロラジュース	729 kcal 32.5 g 24.2 g 2.5 g
9 金	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	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	812 kcal 23.3 g 29.8 g 2.6 g
12 月	ご飯 ハンバーグきのこソース ジャーマンポテト 味噌汁	○	★飲用牛乳,★たまご,★豚ひ き肉,★ベーコン,鶏ひき肉,大 豆,絞豆腐,生揚げ,白みそ, 赤みそ	米,パン粉,サラダ油,さとう,じゃ がいも	玉ねぎ,にんじん,しめじ,えのき たけ,パセリ缶,はくさい,長ねぎ, こまつな	848 kcal 30.8 g 28.5 g 3.6 g
13 火	セルフフィッシュバーガー チリコンカン バナナ	○	★飲用牛乳,★豚小間肉,ひよ こまめ,大豆,ホキ	★丸パン,サラダ油,じゃがいも,さ とう,小麦粉,油	玉ねぎ,にんにく,にんじん,セロ リー,マッシュルーム缶,ホール トマト,バナナ	816 kcal 35.7 g 28.4 g 3.5 g
14 水	菜めし 鶏肉のルー焼き ごまドレッシングサラダ 味噌汁	○	★飲用牛乳,鶏もも肉,かまぼ こ,豆腐,油揚げ,白みそ,赤み そ	★マヨネーズ,米,サラダ油,白ご ま,コーンフレーク,ごま油,さとう	のざわな漬,にんにく,玉ねぎ,に んじん,きゅうり,キャベツ,ホー ルコーン缶,ねぎ,だいこん,だい こん葉	855 kcal 29.5 g 35.3 g 3.2 g
15 木	スパゲティナポリタン パリパリサラダ オニオンスープ	○	★飲用牛乳,★粉チーズ,★ ウィンナー,鶏小間肉	スパゲティ,オリーブ油,サラダ 油,さとう,わんたんの皮,油,じゃ がいも	しょうが,にんにく,ピーマン,に んじん,玉ねぎ,マッシュルーム 缶,キャベツ,もやし,きゅうり,し めじ	791 kcal 25.7 g 29.1 g 3.4 g
16 金	家常豆腐丼 すまし汁 野菜チップ	○	★飲用牛乳,★たまご,★豚小 間肉,赤みそ,生揚げ,わかめ, あおのり	米,サラダ油さとう,片栗粉,さつま いも,油	しょうが,にんにく,長ねぎ,たけ のこ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ, 干し椎茸,こまつな,えのきたけ, かぼちゃ,れんこん	838 kcal 31.6 g 27.6 g 3.3 g
19 月	ごま揚げパン ABCスープ フルーツヨーグルト	○	★飲用牛乳,★プレーンヨー グルト,鶏小間肉	★コッペパン,油,サラダ油,白ご ま,黒ごま,ABCマカロニ,さとう, じゃがいも	★黄桃缶,玉ねぎ,キャベツ,にん じん,こまつな,ホールコーン缶, みかん缶,りんご缶	774 kcal 25.5 g 32.6 g 2.3 g
20 火	キムタクチャーハン ナムル 春雨スープ ココア入り蒸しパン	○	★飲用牛乳,★調理用牛乳,★ たまご,★豚小間肉,鶏小間肉	★バター,★チョコチップ,米,ごま 油,さとう,白ごま,サラダ油,緑豆 はるさめ,小麦粉	★白菜キムチ,にんにく,しょう が,長ねぎ,にんじん,玉ねぎ,ピー マン,ほうれん草,もやし,ぜんまい, たけのこ,こまつな,たくわん	846 kcal 28.2 g 23.2 g 3.6 g
21 水	五目あんかけうどん きゅうりの胡麻酢和え 青のりポテト	○	★飲用牛乳,★豚小間肉,かま ぼこ,わかめ,大豆,あおのり	冷凍うどん,サラダ油,片栗粉,さ とう,白ごま,じゃがいも,油	にんじん,たけのこ,玉ねぎ,はく さい,ねぎ,干し椎茸,こまつな, きゅうり,もやし,キャベツ	809 kcal 29.9 g 25.6 g 2.3 g
22 木	筍御飯 鯖の西京焼 野菜のおひたし すまし汁	○	★飲用牛乳,油揚げ,白みそ,糸 けずり節,豆腐,わかめ 旬の献立	米,サラダ油,さとう	たけのこ,こまつな,キャベツ,に んじん,もやし,玉ねぎ,えのきた け	738 kcal 33.1 g 22.4 g 3.6 g
23 金	焼き肉丼 春キャベツの味噌汁 バナナ	○	★飲用牛乳,★豚小間肉,赤み そ,油揚げ,白みそ	米,サラダ油,さとう	しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャ ベツ,たけのこ,にんじん,ピーマ ン,にら,いんげん,しめじ,長ね ぎ,バナナ	754 kcal 31.1 g 19.5 g 3.0 g
26 月	ご飯 照り焼きチキン カラフルサラダ 味噌汁	○	★飲用牛乳,鶏もも肉,ツナ,油 揚げ,わかめ,赤みそ,白みそ	米,サラダ油,さとう,片栗粉,じゃ がいも	しょうが,キャベツ,にんじん, きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマ ン,玉ねぎ,こまつな	799 kcal 29.6 g 29.9 g 3.0 g
27 火	みそラーメン 揚げ餃子	乳 酸 菌 飲 料	★乳酸菌飲料,★豚ひき肉,★ 豚小間肉,赤みそ,白みそ	中華めん,サラダ油,ごま油,白ご ま,片栗粉,ぎょうざの皮,小麦粉, 油	にんにく,しょうが,にんじん,玉 ねぎ,キャベツ,たけのこ,もやし, 長ねぎ,にら,きくらげ,ホール コーン缶	836 kcal 30.7 g 24.2 g 3.3 g
28 水	ご飯 さんまの筒煮 野菜の辛子醤油あえ 味噌汁	○	★飲用牛乳,さんま,焼き竹輪, 豆腐,油揚げ,わかめ,白みそ, 赤みそ	米,さとう	しょうが,キャベツ,もやし,にん じん,こまつな,いんげん,ねぎ	761 kcal 29.6 g 26.0 g 3.3 g
30 金	ハニートースト キャベツのチャウダー マカロニサラダ	○	★飲用牛乳,★調理用牛乳,★ ベーコン,★ロースハム,鶏小 間肉	★食パン★マーガリン,★バター, はちみつ,じゃがいも,小麦粉,サラ ダ油,ツイストマカロニ,さとう	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,きゅ うり,ホールコーン缶	826 kcal 25.4 g 39.8 g 3.4 g

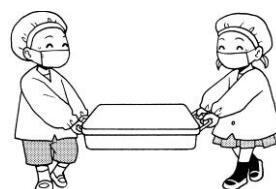
※アレルギー食品には★を表示しています

※仕入れの都合で献立が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まいります！

栄養士 坂本 信子
調理業務(株) NECライベックスです。よろしくお願ひいたします。



楽しい給食の時間を過ごすためには、お互いに協力し合って食事の準備や後片付けをすることが大切です。また、給食当番は身支度や手洗い、配膳など、思いやりや責任を持った行動が必要です。次に何をしたらよいかを考

