



# 4月予定献立表



平成30年度

北区立神谷中学校

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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 食材
10 (火)	○	カレーライス	A	鶏肉	米・麦・小麦粉・バター・油・じゃがいも・砂糖	生姜・にんにく・玉葱・セロリ・人参・トマト	878 kcal	
		ツナサラダ		ツナ	油	キャベツ・人参・もやし・小松菜・レモン	27.8 g	
		果物(清美オレンジ)				清美オレンジ	25.9 g	
11 (水)	○	大豆入りひじきごはん	A	ひじき・大豆・油揚げ	米・麦・油・砂糖・ごま	人参	761 kcal	
		きびなごの胡麻だれかけ		きびなご	澱粉・小麦粉・油・砂糖・ごま		29.0 g	
		小松菜お浸し		わかめ	じゃがいも	玉葱	19.9 g	
		味噌汁					3.4 g	
12 (木)	○	炒め焼そば五目あんかけ	B	鶏肉★うすらの卵・いか	油・中華めん・ごま油・澱粉	椎茸・人参・筍・玉葱・白菜・もやし・青梗菜	797 kcal	うすらの卵 (炒め焼そば五目あんかけ)
		大豆とジャコのごまがらめ		大豆・ちりめんじゃこ	澱粉・油・砂糖・ごま		29.9 g	
		キャロットゼリー		粉寒天	砂糖	人参・カボチャジュース・みかん	27.1 g	
13 (金)	○	赤飯	A	あずき(乾)	米・もち米・ごま		784 kcal	
		鯖の味噌幽庵焼き		さわか			34.8 g	
		胡麻煮浸し		油揚げ	ごま・砂糖	人参・ほうれん草	21.2 g	
		すまし汁		油揚げ・わかめ・なると		たけのこ・小松菜	3.0 g	
16 (月)	○	フィッシュバーガー	A	しいら★鶏卵	丸パン・油・小麦粉・パン粉	キャベツ	765 kcal	卵 (フィッシュバーガー) 牛乳 (コッチャウダー) りんご (フルーツポンチ)
		コーンチャウダー		ベーコン★調理用牛乳・豆乳	油・じゃがいも・バター	コーン・玉葱・パセリ	34.9 g	
		フルーツポンチ				みかん★りんご・黄桃・白桃・洋梨	23.7 g	
17 (火)	○	筍ごはん	A	油揚げ	米・麦・砂糖	たけのこ・鷹の爪	733 kcal	卵 (かきたま汁)
		桜鱈の西京焼		さくらます		生姜・にんにく・ねぎ	38.9 g	
		菜花の胡麻和え			ごま・砂糖	菜花・キャベツ・もやし・人参	21.6 g	
		かきたま汁		豆腐・わかめ★鶏卵	澱粉	小松菜	3.2 g	
18 (水)	○	ツナピラフ	A	ツナ	米・麦・バター・油	玉葱・人参・コーン・ピーマン	831 kcal	卵・牛乳 (ポテトオムレツ)
		ポテトオムレツ		ベーコン・豚肉★鶏卵★調理用牛乳	油・じゃがいも	椎茸・人参・玉葱	32.9 g	
		オニオンスープ		鶏肉	油	玉葱・マッシュルーム・パセリ	32.2 g	
19 (木)	○	ご飯	A		米・麦		820 kcal	卵 (とり天)
		とり天		鶏肉★鶏卵	小麦粉・澱粉・油	生姜・にんにく・かぼす	35.8 g	
		おひたし		かつお節		ほうれん草・もやし・人参・コブ	15.8 g	
		だんご汁		豆腐	小麦粉・強力粉	人参・玉葱・椎茸・大根・ねぎ	2.9 g	
20 (金)	○	白ごま坦々うどん	A	鶏肉	うどん・油・ごま・砂糖・ごま油	にんにく・生姜・玉葱・人参・白菜	838 kcal	卵 (マフィン)
		大豆の磯煮		大豆・鶏肉・さつま揚げ	こんにゃく・油・三温糖	ごぼう・人参・さやえんどう	35.4 g	
		黒ごまのハニーマフィン		★鶏卵	小麦粉・ごま・油・はちみつ・砂糖・ごま		29.7 g	
23 (月)	○	スバゲティ 鮭のクリームソース	A	ベーコン・生鮭★調理用牛乳・豆乳・生クリーム	スバゲティ・油・バター・小麦粉	玉葱・エリンギ・コーン・ほうれん草	812 kcal	牛乳 (スバゲティ)
		野菜たっぷりスープ		ウィンナー・大豆	じゃがいも	玉葱・人参・キャベツ・セロリ・パセリ	29.8 g	
		フルーツゼリー		粉寒天	砂糖	みかん・黄桃	25.6 g	
							2.8 g	
24 (火)	○	キムチチャーハン	A	豚肉★鶏卵	米・麦・油・ごま	人参・白菜キムチ・ピーマン	816 kcal	卵 (キムチチャーハン・スイートポテト)
		春雨スープ		鶏肉	はるさめ	椎茸・人参・玉葱・小松菜・生姜	23.3 g	
		スイートポテト		生クリーム★鶏卵	さつまいも・砂糖・バター		18.8 g	
25 (水)	○	ビスキュイパン	B	★鶏卵★調理用牛乳・豆乳	丸パン・バター・砂糖・小麦粉		817 kcal	卵・牛乳 (ビスキュイ)
		ポトフ		豚肉・フランクフルト	じゃがいも	にんにく・人参・玉葱・マッシュルーム・セロリ・かぶ	29.7 g	
		青のりポテト小魚パエリア		かえり煮干し・あおりのり	油・じゃがいも		26.2 g	
26 (木)	○	ごまご飯	A		米・麦・ごま		812 kcal	卵 (酢豚風煮・スープ)
		酢豚風煮(鶏肉)		★鶏肉・凍り豆腐	澱粉・揚げ油・油・三温糖	生姜・人参・玉葱・筍・ピーマン・椎茸	31.8 g	
		卵とイカの中華スープ		★鶏卵・いか・豆腐	油・春雨・澱粉・ごま油	生姜・白菜・人参・玉葱	21.3 g	
		果物(河内晩かん)				河内晩かん	3.0 g	
27 (金)	○	グリルステーキ	B		米	グリーンピース	772 kcal	
		肉豆腐		豚肉・豆腐	油・つきこんにゃく・砂糖	人参・玉葱・小松菜	34.9 g	
		菠薐草の胡麻和え			ごま・砂糖	ほうれん草・人参・もやし	18.8 g	
		冷凍みかん				冷凍みかん	2.6 g	

※「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。  
 ※太字の食品は東京都産です。



摂取基準値と 今月の充足率	エネルギー たんぱく質	820kcal	97.9	%
	脂質	30.0g	107.0	%
	食塩相当量	27.0g	93.6	%
		3.0g	100.0	%

給食の準備を上手にしましょう※給食の時間は30分間です。当番の生徒は速やかに準備・片付けをしましょう。その他の生徒も協力して手早く行動し、ゆとりある食事をしましょう。