

4月予定献立表

江戸川区立松江第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	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
9 水	カレーライス	○	ツナコーンサラダ グレープ寒天ポンチ	豚肉,レンズまめ 牛乳,ツナ,粉寒天	精白米,粒麦,サラダ油 じゃがいも,小麦粉 さとう	玉葱,にんにく,しょうが にんじん,ホールコーン きゅうり,キャベツ ぶどうジュース,りんご 黄桃,白桃	888 kcal 27.7 g
10 木	お赤飯	○	鯖のみぞ漬け焼き 小松菜のごま和え 紅白はんぺんのすまし汁 オレンジ	小豆,牛乳,さわら 鶏肉,豆腐,ワカメ あらははんぺん	もち米,精白米,黒ごま 三温糖,すりごま,さとう 練りごま	しょうが,こまつな,キャベツ もやし,にんじん,だいこん オレンジ	700 kcal 34.0 g
11 金	麻婆丼	○	かぶときゅうりの中華和え 中華風なめこそープ	豚ひき肉,豆腐,牛乳 豚肉,ワカメ たまご	精白米,粒麦,サラダ油 ごま油,さとう でん粉,三温糖	にんにく,しょうが,ねぎ 干し椎茸,にんじん,たけのこ にら,かぶ,きゅうり えのきたけ,なめこ	756 kcal 33.6 g
14 月	ガーリックトースト	○	ポークビーンズ ベーコンときのこのサラダ	牛乳,ベーコン 豚肉,大豆	食パン,マーガリン サラダ油,じゃがいも 小麦粉,さとう	にんにく,パセリ,セロリ,玉葱 にんじん,しめじ,えのきたけ キャベツ,こまつな,きゅうり ホールコーン	703 kcal 27.7 g
15 火	麦ご飯	○	ヘルシーおろしハンバーグ キャベツとちくわのあえもの じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳,鶏ひき肉,豆腐 豚ひき肉,おから たまご,ちくわ かつお節,油揚げ ワカメ	精白米,粒麦,サラダ油 生パン粉,でん粉 じゃがいも	玉葱,だいこん,こまつな キャベツ,にんじん,ねぎ	736 kcal 35.1 g
16 水	鮭と卵のチャーハン	○	レバーポテトの中華揚げ 豆腐と白菜のスープ	たまご,サケ,牛乳 豚レバー,鶏肉 豆腐,ワカメ	精白米,粒麦,ごま油, サラダ油,白ごま じゃがいも,でん粉 三温糖,はるさめ	しょうが,にんにく,ねぎ こまつな,しょうが 干し椎茸,にんじん,はくさい	758 kcal 35.9 g
17 木	ひじきご飯	○	おからコロッケ キャベツのからしあえ 豆腐のすまし汁	鶏肉,ひじき,油揚げ 牛乳,おから,豚ひき肉 しらす,かまぼこ,豆腐	精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,白ごま じゃがいも,小麦粉 パン粉,でん粉	にんじん,干し椎茸,玉葱 キャベツ,こまつな,ねぎ	753 kcal 30.2 g
18 金	コーンピラフ	○	わかさぎのカレー揚げ ごぼうチップサラダ 大豆と野菜のトマトスープ	豚ひき肉,牛乳 わかさぎ,鶏肉,大豆 粉チーズ	精白米,粒麦,サラダ油 バター,でん粉,三温糖 サラダ油,ごま油 シェルマカロニ	にんにく,にんじん,玉葱 しめじ,ホールコーン キャベツ,きゅうり,だいこん ごぼう,ホールトマト,こまつな	736 kcal 30.1 g
21 月	麦ご飯	○	五目卵焼き 小松菜のなめたけあえ 春野菜のみそ汁 きよみオレンジ	牛乳,鶏ひき肉,ひじき たまご,生揚げ,ワカメ	精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,じゃがいも	干し椎茸,にんじん,玉葱 こまつな,きゅうり,もやし えのきたけ,たけのこ,キャベツ スナックえんどう,オレンジ	710 kcal 30.0 g
22 火	セサミトースト	○	肉団子とキャベツのシチュー わかめサラダ	牛乳,豚ひき肉,豆乳 生クリーム,ワカメ	食パン,三温糖,白ごま 練りごま,マーガリン サラダ油,パン粉,小麦粉	セロリ,にんじん,玉葱 キャベツ,マッシュルーム きゅうり,こまつな,もやし ホールコーン	783 kcal 28.7 g
23 水	麦ご飯	○	サバのごまだれかけ キャベツのおかかあえ 根菜のみそ汁 美生柑	牛乳,サバ,かつお節 油揚げ	精白米,粒麦,練りごま 三温糖,白ごま じゃがいも	にんじん,キャベツ,えのきたけ こまつな,ごぼう,玉葱 美生柑	720 kcal 32.8 g
24 木	たけのこご飯	○	焼きししゃも じゃが芋の旨煮 生揚げと小松菜のみそ汁	鶏肉,油揚げ,牛乳 ししゃも,豚肉 生揚げ	精白米,三温糖,サラダ油 じゃがいも,こんにゃく さとう	干し椎茸,生たけのこ,にんじん さやえんどう,玉葱 さやいんげん,もやし こまつな,ねぎ	705 kcal 37.6 g
25 金	厚揚げと豚肉の みそ炒め丼	○	きゅうりとわかめの酢の物 きのこのおろし汁	豚肉,生揚げ,牛乳 ワカメ,しらす 鶏ひき肉	精白米,粒麦,サラダ油 さとう,でん粉,白ごま ごま油,こんにゃく	しょうが,にんにく,玉葱 たけのこ,キャベツ,ピーマン きゅうり,もやし,ホールコーン にんじん,えのきたけ,しめじ なめこ,ねぎ,だいこん,こまつな	700 kcal 29.2 g
28 月	カレーミートドッグ	○	やさいたっぷり豆乳スープ フルーツヨーグルト	豚ひき肉,大豆 ピザチーズ,牛乳 ベーコン,豆乳 ヨーグルト	コッペパン,サラダ油 三温糖,小麦粉 じゃがいも コーンスターチ	玉葱,にんじん,かぼちゃ クリームコーン,ホールコーン キャベツ,こまつな,黄桃 白桃,みかん,パイナップル,りんご	727 kcal 30.2 g
30 水	小松菜の あんかけ焼きそば	○	はりはりサラダ 大学まめいも	豚肉,牛乳,ハム さくらえび,大豆	サラダ油,蒸し中華めん 三温糖,でん粉,ごま油 はるさめ,さとう,水あめ さつまいも,黒ごま	しょうが,にんにく,干し椎茸 たけのこ,にんじん,もやし こまつな,ねぎ 切干だいこん,キャベツ	727 kcal 27.7 g