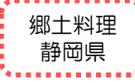


4月 給食献立表

江戸川区立上一色中学校

日	主食	牛乳	主菜・副菜・その他	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
9 水	チキンカレーライス 	○	きゅうりのツナサラダ フルーツポンチ	飲用牛乳,鶏こま,まぐろ缶詰,粉寒天	精白米,粒麦,サラダ油,じゃがいも,マーガリン,小麦粉,白ごま(いり),さとう	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,グリーンピース,ホールトマト,キャベツ,きゅうり,珪石,パイン缶,みかん缶,レモン	850 kcal 24.5 g 25.0 g 2.0 g
10 木	丸パン	○	鮭のさざれ焼き スプリングサラダ キャロットポタージュ	飲用牛乳,サケ,牛乳・調理用,豆乳,生クリーム	丸パン,マヨネーズ,生パン粉,乾パン粉,サラダ油,さとう,バター,精白米	パセリ,キャベツ,アスパラガス,スナックえんどう,きゅうり,にんじん,玉葱	751 kcal 32.1 g 36.7 g 3.1 g
11 金	麦ご飯	○	鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 果物(オレンジ)	飲用牛乳,若鶏もも,さつま揚げ,油揚げ,白みそ,赤みそ,生ワカメ	精白米,押麦,三温糖,でん粉,サラダ油,つきこんにゃく,ごま油,白ごま(いり),じゃがいも	しょうが,にんじん,ごぼう,さやいんげん,新玉葱,ねぎ,オレンジ	754 kcal 30.1 g 22.3 g 2.5 g
14 月	ごまじゃこご飯	○	魚のねぎみそ焼き キャベツと竹輪のおひたし かきたま汁	飲用牛乳,ちりめんじゃこ,シルバー,白みそ,焼き竹輪,おかか,鶏こま,絹ごし豆腐,生ワカメ,たまご	精白米,粒麦,白ごま(いり),ごま油,白すりごま,三温糖,さとう,じゃがいも,でん粉	ねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな,えのきたけ	722 kcal 38.2 g 20.4 g 3.1 g
15 火	チリピーンズドッグ	○	小松菜とえびのサラダ ポトフ 果物(いちご)	飲用牛乳,白いんげん豆,豚ひき肉,ピザチーズ,むきエビ,豚こま,フランクフルト	コッパン,サラダ油,バター,小麦粉,さとう,じゃがいも	玉葱,にんじん,パセリ,こまつな,キャベツ,ほんしめじ,かぶ,いちご	716 kcal 36.1 g 30.2 g 3.4 g
16 水	五穀ご飯 	○	桜えびのふりかけ なんか揚げ 高野豆腐の煮物 おろし汁	飲用牛乳,さくらえび,もみのり,たらすり身,いわしすり身,木綿豆腐,凍り豆腐,若鶏肉もも,生ワカメ	精白米,押麦,あわ,きび,アマランサス,黒ごま(いり),白すりごま,でん粉,三温糖,油(揚げ油),じゃがいも,板こんにゃく,あられ麩	にんじん,ねぎ,干し椎茸,さやいんげん,新玉葱,だいこん	769 kcal 34.2 g 23.8 g 2.4 g
17 木	キムチチャーハン	○	韓国風肉じゃが 青梗菜ときのこのスープ 果物(バナナ)	飲用牛乳,たまご,豚ひき肉,凍り豆腐,豚こま,絹ごし豆腐	精白米,粒麦,サラダ油,三温糖,ごま油,じゃがいも,しらたき,白すりごま	はくさい(キムチ漬),ねぎ,にんにく,玉葱,赤パプリカ,にんじん,ほんしめじ,チンゲンツアイ,しょうが,バナナ	750 kcal 28.2 g 21.9 g 3.3 g
18 金	山菜うどん	○	竹輪の磯部揚げ 和風サラダ よもぎ蒸しパン	飲用牛乳,鶏こま,油揚げ,なると,焼き竹輪,あおのり,生ワカメ,ちりめんじゃこ,たまご,牛乳・調理用,豆乳	冷凍うどん,小麦粉,油(揚げ油),サラダ油,ごま油,さとう,白ごま(いり),三温糖,甘納豆(あずき)	干し椎茸,にんじん,わらび,たけのこ,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,もやし,よもぎ	723 kcal 29.8 g 22.3 g 3.0 g
21 月	麻婆豆腐丼	○	もやしのナムル 中華風コーンスープ	飲用牛乳,豚ひき肉,凍り豆腐,木綿豆腐,赤みそ,鶏こま,たまご	精白米,粒麦,サラダ油,三温糖,ごま油,でん粉,白ごま(いり),じゃがいも	しょうが,にんにく,干し椎茸,たけのこ,にんじん,玉葱,ねぎ,グリーンピース,大豆もやし,きゅうり,こまつな,カレー粉,ホールトマト	793 kcal 33.2 g 24.2 g 3.3 g
22 火	麦ご飯	○	揚げ魚の玉ねぎソースがけ しめじ和え 根菜の豆乳みそ汁	飲用牛乳,サバ,豆乳,白みそ	精白米,押麦,でん粉,油(揚げ油),三温糖,サラダ油,さつまいも,つきこんにゃく	しょうが,玉葱,にんにく,もやし,こまつな,ほんしめじ,えのきたけ,にんじん,ごぼう,西洋かぼちゃ	776 kcal 30.3 g 25.6 g 2.2 g
23 水	たけのこご飯	○	厚焼き卵 菜の花のおひたし 若竹汁 果物(オレンジ)	飲用牛乳,鶏こま,油揚げ,鶏ひき肉,凍り豆腐,たまご,生ワカメ,絹ごし豆腐	精白米,粒麦,三温糖,サラダ油,ごま油,白ごま(いり)	にんじん,生たけのこ,さやえんどう,干し椎茸,玉葱,キャベツ,洋種なばな,もやし,ねぎ,オレンジ	747 kcal 34.6 g 23.8 g 3.0 g
24 木	セサミハニートースト	○	海藻サラダ ボークビーンズ	飲用牛乳,海藻ミックス,生ワカメ,ベーコン,豚こま,大豆	胚芽食パン,ごま(ねり),はちみつ,グラニュー糖,サラダ油,ごま油,三温糖,白ごま(いり),じゃがいも,バター,小麦粉	キャベツ,にんじん,きゅうり,セロリ,玉葱,グリーンピース	747 kcal 30.5 g 30.8 g 2.9 g
25 金	こまつなのカレーピラフ	○	レバカツ ごまドレッシングサラダ トマトと卵のスープ	飲用牛乳,まぐろ缶詰,豚レバー,鶏こま,絹ごし豆腐,たまご	精白米,粒麦,バター,サラダ油,小麦粉,乾パン粉,油(揚げ油),三温糖,さとう,白すりごま,ごま(ねり)	玉葱,にんじん,マッシュルーム,こまつな,しょうが,にんにく,キャベツ,もやし,きゅうり,トマト缶詰	744 kcal 30.6 g 27.5 g 2.9 g
28 月	スパゲッティミートソース	○	コーンサラダ スイートポテト	飲用牛乳,豚ひき肉,大豆,粉チーズ,牛乳・調理用,生クリーム,たまご	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,三温糖,さつまいも,さとう,バター	セロリ,しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,玉葱,トマト缶,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,ホールトマト	814 kcal 32.2 g 24.7 g 2.5 g
30 水	こぎつねご飯	○	にぎすのごま付け揚げ 春野菜の炊き合わせ 小松菜のみそ汁 果物(オレンジ)	飲用牛乳,油揚げ,にぎす,若鶏肉もも,さつま揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,三温糖,白ごま(いり),小麦粉,油(揚げ油),板こんにゃく,じゃがいも	にんじん,しょうが,ふき,たけのこ,れんこん,さやえんどう,新玉葱,ねぎ,こまつな,オレンジ	755 kcal 31.3 g 24.1 g 2.9 g

※食材などの都合により、献立を変更する場合があります。



1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます！
2年生・3年生のみなさん、ご進級おめでとうございます！
今年度も安心・安全な給食を、8名の調理員さんと一緒に作っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

