

4月献立表

令和3年 4月6日
品川区立戸越台中学校
校長 野口 大和
校 養 士 古別府 祐子

日曜日	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	たんぱく質
8 木	カレーライス わかめ牛乳	粉チーズ ベーコン牛乳	米胚芽米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも ワカメ	りんご こんにゃく しょうが キャベツ セロリ チンゲンサイ	843	25.2
9 金	ミルクパン ジュリエーヌスープ ミックスローフ フライドポテト 牛乳	ベーコン 鶏卵 鶏ひき肉 ツナ牛乳	ミルクパン パン粉 小麦粉 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ ホールコーン クリンピース パセリ	781	31.7
12 月	ご飯 利休汁 干草焼き 磯香和え 牛乳	豚肉 みそ豆腐 卵 鶏ひき肉 刻みのり 糸けすの節 牛乳	米胚芽米 ねりごま ごま油 じゃがいも サラダ油	にんじん 大根 糸こんにゃく ごぼう しめじ 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし ほうろくにん草	761	31.1
13 火	中華丼 スーラータン 大豆の揚げ煮 牛乳	いか 豚肉 卵 鶏肉 生わかめ 大豆 かえり 煮干し 牛乳	胚芽米 米 でんぷん サラダ油 ごま油	にんじん 白菜 干しいたけ たまねぎ クリンピース たけのこ チンゲンサイ えのき たけなげ	770	29.7
14 水	カレーピラフ ホールコーンスープ 魚のパン粉焼き 牛乳	鶏肉 ベーコン 粉チーズ 鮭 牛乳	米胚芽米 サラダ油 パン粉 小麦粉 オリーブオイル	マッシュルーム にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	779	29.7
15 木	昆布ご飯 春野菜の煮物 わかさぎの磯辺揚げ 清美オレシジ 牛乳	鶏肉 油揚げ 刻み昆布 生揚げ あおのり わかさぎ 牛乳	米胚芽米 サラダ油 三温糖 小麦粉 油	にんじん たけのこ さやえんどう こんにゃく 清美オレシジ	786	29.7
16 金	ミートソース ヌパゲテイナー 牛乳 茹で野菜 和風ドレッシング オレシジケーキ	粉チーズ 豚ひき肉 卵 牛乳	ヌパゲテイナー 小麦粉 サラダ油 ごま油 三温糖 バター 上白糖	ピーマン にんじん たまねぎ にんにく きゅうり もやし オレシジ シチュー	802	27.1
19 月	セサミトースト ホワイトシチュー 茹で野菜 中華ドレッシング 牛乳	牛乳 生クリーム 鶏肉	食パン バター ごま油 はちみつ 小麦粉 じゃがいも ごま油 サラダ油 三温糖	にんじん たまねぎ きゅうり もやし	781	26.4
20 火	たけのご飯 魚の南部焼き 田舎汁 ばんさんすー 牛乳	油揚げ 昆布 豆腐 みそ さば 牛乳	米胚芽米 三温糖 じゃがいも ごま油	たけのこ にんじん ねぎ ごぼう 大根 小松菜 こんにゃく しょうが もやし きゅうり	782	33.6
21 水	五目チャーハン 春雨スープ いかの生姜焼き ヨーグルト 牛乳	卵 豚肉 鶏肉 生わかめ いか ヨーグルト 牛乳	米胚芽米 ごま油 サラダ油 春雨	ねぎ クリンピース にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ しょうが 干しいたけ	746	34.7
22 木	ご飯 魚と野菜の旨煮 みそ汁 牛乳	たら みそ豆腐 生わかめ 牛乳	米胚芽米 じゃがいも 油 でんぷん 三温糖 サラダ油	にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ クリンピース しょうが 小松菜 ねぎ	819	28.4
23 金	麻婆豆腐 わかめスープ セミノール 牛乳	赤みそ 豚ひき肉 豆腐 八丁みそ 生わかめ 牛乳	胚芽米 米 ごま油 サラダ油 でんぷん 三温糖 ごま油	干しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが セミノール	813	29.7
26 月	コーンピラフ 洋風卵スープ チリコンカン ぶどうゼリー 牛乳	鶏肉 卵 ベーコン 豚ひき肉 白いんげん豆 粉寒天 牛乳	米胚芽米 バター でんぷん じゃがいも 上白糖 サラダ油	ホールコーン にんじん キャベツ セロリ ホールトマト たまねぎ にんにく ぶどうシチュー	792	26.4
27 火	赤飯 沢煮碗 さばのピリ辛焼き ごま和え 牛乳	あずき 豚肉 油揚げ さば 牛乳	米 黒ごま もち米 でんぷん ごま ごま油 三温糖	にんじん ねぎ しめじ 大根 ごぼう しょうが にんにく ほうろくにん草 もやし	868	34.3
28 水	ココアパン 豆乳スープ ししゃも フライ ツナ ひじき サラダ 牛乳	生クリーム 鶏肉 豆乳 卵 ししゃも ひじき ツナ 牛乳	ココアパン サラダ油 でんぷん じゃがいも パン粉 小麦粉 三温糖	にんじん 小松菜 たまねぎ きゅうり レモン キャベツ	793	28.9

☆献立は行事や食材の都合により変更することがあります。(単位 エネルギー：Kcal たんぱく質：g)