

4月の献立予定表



足立区立第十一中学校

実施日	牛乳	主食	おかず	春	夏	秋	Kcal	一口メモ
				(血や肉に作る)	(穀や力に作る)	(体の調子を整える)		
7 月				始業式				
8 火				入学式				
9 水				対面式				
10 木	○	チキンカレー (深皿)	オニオンドレッシングサラダ (多用) カルピスゼリー (お盆)	牛乳 鶏こま肉 粉チーズ 粉寒天 カルピス	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	人参 玉葱 にんにく しょうが トマト缶詰 キャベツ もやし 小松菜 みかん缶	760	ケチャップ・トマト缶詰を入れて 旨味をプラスしています
11 金	○	セサミトースト (深皿)	コーンサラダ (多用) 小松菜たっぷりシチュー (中)	牛乳 ベーコン 豆乳 いんげん豆 ピザチーズ	食パン 白いりごま 白すりごま はちみつ 砂糖 バター 油 じゃがいも 小麦粉	コーン キャベツ もやし 人参 小松菜 玉葱 しめじ	759	足立区産小松菜を使用しています
14 月	○	ゆかりごはん (中)	さわらのピリ辛焼き (深皿) ちくわと野菜の和え物 (深皿) なめこのみそ汁 (多用)	牛乳 さわら ちくわ 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	米 砂糖	にんにく しょうが ゆかり 玉葱 キャベツ もやし 小松菜 なめこ 大根	697	赤しその色鮮やかなごはんです
15 火	○	ツナコーントースト (深皿)	シーフードサラダ (多用) ABCマカロニスープ (中)	牛乳 ツナ ピザチーズ わかめ いが 鶏こま肉 大豆	無塩食パン ごま油 エッグケアマヨネーズ 砂糖 マカロニ じゃがいも	コーン 玉葱 もやし 人参 キャベツ 小松菜	695	アルファベットのマカロニ入りの 具たくさんスープです
16 水	○	たけのこごはん (中)	ふくさたまご (深皿) 野菜のごま和え (深皿) みそ汁 (多用)	牛乳 鶏こま肉 油揚げ たまご 押し豆腐 鶏ひき肉 生揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	米 砂糖 白いりごま 油 白すりごま	たけのこ 人参 玉葱 グリーンピース 小松菜 もやし キャベツ えのき 長葱	740	旬のたけのこを味わいましょう
17 木	○	えびクリームライ ス (深皿)	揚げじゃがサラダ (多用) りんご (中)	牛乳 えび 鶏こま肉 豆乳 粉チーズ いんげん豆	米 バター 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	人参 玉葱 エリンギ ピーマン もやし キャベツ りんご	788	足立区の給食といえはこれ！ えびをたっぷり使用します
18 金	○	山菜きつねうどん (深皿)	ちくわとメヒカリの磯辺揚げ (小魚2本・中) 炒りたまご野菜の辛し和え (多用)	牛乳 鶏こま肉 油揚げ メヒカリ 青のり ちくわ たまご	無塩冷凍うどん 砂糖 小麦粉 油	ゆでふき たけのこ 人参 長葱 小松菜 干し椎茸 白菜 もやし	699	春の味を楽しみましょう
21 月	○	麦ごはん (中)	チーズタッカルビ (お盆) もやし中華スープ (多用)	牛乳 鶏こま肉 ピザチーズ 豚こま肉 わかめ	米 米粒麦 トック 油 砂糖 でんぷん ごま油	キャベツ 玉葱 人参 もやし たけのこ えのき コーン 小松菜	771	韓国料理 たっぷりの野菜と 韓国のお餅「トック」を 使用しています
22 火	○	ミルクパン (中)	鮭のパン粉焼き (深皿) ツナとポテトのサラダ (深皿) たまごスープ (多用)	牛乳 さけ 粉チーズ ツナ たまご 鶏こま肉	ミルクパン パン粉 エッグケアマヨネーズ じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	パセリ キャベツ 人参 コーン 玉葱 小松菜	745	パン粉には粉チーズ・パセリを 混ぜて彩りと風味を プラスしています
23 水	○	スパゲティ ミートソース (深皿)	海藻サラダ (多用) 小松菜ケーキ (中)	牛乳 豚ひき肉 大豆 レンズ豆 粉チーズ わかめ たまご 生クリーム	スパゲティ 油 小麦粉 しらたき ごま油 砂糖 白いりごま バター 粉糖	人参 玉葱 しょうが にんにく セロリ トマト缶詰 キャベツ コーン もやし 小松菜	755	小松菜をペースト状にして ケーキにします
24 木	○	ごはん (中)	海苔のピリ辛佃煮 (中) 新じゃがいものそぼろ煮 (深皿) みそ汁 (多用)	牛乳 のり 豚ひき肉 大豆 生揚げ 木綿豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ	米 ごま油 砂糖 油 白いりごま でんぷん こんにゃく じゃがいも	にんにく 人参 玉葱 干しいだけ しょうが グリンピース 大根 長葱	772	旬の新じゃがを使用します
25 金	○	あぶたま丼 (深皿)	かむかむサラダ (多用) フルーツヨーグルト (中)	牛乳 鶏こま肉 油揚げ たまご ヨーグルト	米 米粒麦 砂糖 でんぷん ごま油 はちみつ 白いりごま	人参 玉葱 たけのこ 干しいだけ ごぼう グリーンピース キャベツ もやし 小松菜 りんご缶 もも缶 みかん缶	807	油揚げとたまごのどんぶりです
28 月	○	こぎつねごはん (中)	ししゃもの石垣揚げ (2本・深皿) 野菜の磯辺和え (深皿) みそ汁 (多用)	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ ししゃも のり 生揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	米 砂糖 小麦粉 黒いりごま 白いりごま 油 じゃがいも	人参 もやし 小松菜 キャベツ 玉葱	755	ししゃもにごまをつけて 揚げました
29 火				昭和の日				
30 水	○	うすらと厚揚げの 豚キムチ丼 (深皿)	レバポテビーンズかりん揚げ (多用) 清見オレンジ (お盆)	牛乳 豚こま肉 生揚げ うすら卵 豚レバー 大豆	米 米粒麦 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 油	にんにく しょうが 玉葱 もやし 長葱 白菜キムチ なら 小松菜 清見オレンジ	867	うすらと厚揚げ入りの ボリュームあるキムチ丼です

*都合により、献立や食材を変更することがあります。

*下線の献立について、一口メモが書いてあります。

*使用食器 下記参照

中ボール

深皿

多用ボール