



4月献立表



足立区立第六中学校
校長 葛木有紀
栄養士 竹内美涼

日	曜	献立	牛乳	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	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
10	木	カレーライス わかめのレモンぽん酢和え いちご	○	学乳,鶏成鶏肉モモ(皮なし),カットわかめ	米,米粒麦,じゃがいも,油,小麦粉,バター,砂糖	玉葱,にんじん,にんにく(りん茎),しょうが,こまつな,キャベツ,もやし,レモン汁,いちご	709 kcal 24.3 g 18.4 g 3.0 g
11	金	赤飯 鶏肉の磯辺揚げ こぎつねサラダ すまし汁	○	学乳,あずき(乾),鶏若鶏肉モモ(皮なし),あおのり,油揚げ,木綿豆腐	米,もち米,黒いりごま,砂糖,小麦粉,揚げ油,しらたき,白いりごま,ごま油,玉ふ	もやし,こまつな,キャベツ,にんじん	749 kcal 34.3 g 26.4 g 2.7 g
12	土						
13	日						
14	月	きなこ揚げパン ポテトサラダ 肉団子スープ オレンジ	○	学乳,きな粉,ベーコン,プレーンヨーグルト(学乳),豚ひき肉,大豆,たまご	無塩パン,揚げ油,砂糖,じゃがいも,オリーブ油,マヨネーズ,でんぷん,緑豆はるさめ,乾しワンタン	きゅうり,にんじん,にんにく(りん茎),玉葱,しょうが,キャベツ,もやし,干し椎茸,にら,オレンジ	750 kcal 32.2 g 31.0 g 2.2 g
15	火	ふきご飯 魚の西京焼き ひじきの煮物 けんちん汁	○	学乳,油揚げ,さわら,白みそ,赤みそ,豚小間,芽ひじき,焼き竹輪,大豆,生揚げ	米,砂糖,三温糖,油,こんにゃく	にんじん,ふき,ごぼう,長ねぎ	787 kcal 41.3 g 27.2 g 4.1 g
16	水	区中研(給食なし)					
17	木	ツナコーンパン キャベツのサラダ イタリアンスープ	○	学乳,ツナ水煮,プレーンヨーグルト(学乳),ピザチーズ,ベーコン	無塩パン,マヨネーズ,サラダ油,砂糖,じゃがいも,油,マカロニ(副食用)	レモン汁,冷凍ホールコーン,玉葱,きゅうり,にんじん,キャベツ,セロリ,トマト缶詰,パセリ	688 kcal 28.2 g 30.5 g 2.4 g
18	金	山菜うどん 小魚の更紗揚げ 草だんご	○	学乳,豚小間,油揚げ,にぎす,きな粉	冷凍うどん,油,こんにゃく,でんぷん,小麦粉,揚げ油,上新粉,白玉粉,砂糖	生ぜんまい(ゆで),ふき,ゆでわらび,たけのこ(ゆで),にんじん,しょうが,よもぎ(冷凍)	877 kcal 38.1 g 30.6 g 2.3 g
19	土	土曜授業(給食なし)					
20	日						
21	月	焼豚炒飯 中華サラダ カルピスゼリー	○	学乳,豚モモ(脂身付き),なると,たまご,粉寒天,調理用牛乳(学乳),カルピス	米,油,緑豆はるさめ,白いりごま,ごま油,砂糖	干し椎茸,にんじん,長ねぎ,きゅうり,もやし,キャベツ,みかん缶	727 kcal 26.2 g 19.1 g 2.7 g
22	火	春キャベツのペペロンチーノ チーズサラダ フルーツヨーグルト	○	学乳,ベーコン,しらす干し,サラダチーズ,プレーンヨーグルト(学乳)	スパゲッティ,オリーブ油,油,砂糖	にんにく,タカノツメ,ぶなしめじ,玉葱,キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,パイン,★もも缶,マンゴー	720 kcal 33.8 g 26.3 g 3.4 g
23	水	たけのこごはん あじフライ ゴマ酢和え すごもり汁	○	学乳,油揚げ,あじ生開き,たまご,うずら卵水煮,生揚げ	米,油,砂糖,小麦粉,パン粉(乾燥),揚げ油,白すりごま,でんぷん	生たけのこ,にんじん,干し椎茸,こまつな,キャベツ	799 kcal 37.9 g 29.3 g 2.7 g
24	木	釜焼きビビンバ もやしナムル 美生柑	○	学乳,豚小間,赤みそ	米,ごま油,砂糖,白いりごま	にんにく(りん茎),しょうが,もやし,こまつな,にんじん,美生柑	720 kcal 23.5 g 22.7 g 2.6 g
25	金	レモントースト いかサラダ ハンガリアンシチュー	○	学乳,いか,豚小間,いんげんまめ(乾)	無塩食パン,バター,砂糖,★アーモンド(スライス),グラニュー糖,サラダ油,じゃがいも,油,小麦粉	レモン汁,にんじん,もやし,こまつな,キャベツ,玉葱,トマト缶詰	738 kcal 28.0 g 31.9 g 2.2 g
26	土						
27	日						
28	月	ご飯 卵焼き 新玉ねぎのポン酢和え 白みそ汁	○	学乳,たまご,若鶏ひき肉,大豆,調理用牛乳(学乳),ツナ水煮,糸けずり節,木綿豆腐,調製豆乳,白みそ	米,油,砂糖,じゃがいも,バター	干し椎茸,グリンピース(冷凍),玉葱,にんじん,レモン汁	787 kcal 36.1 g 26.7 g 2.6 g
29	火	昭和の日					
30	水	麦ご飯 魚のホイル焼き 小松菜と卵の磯辺和え 若竹汁	○	学乳,すけとうだら,ピザチーズ,たまご,刻みのり,カットわかめ,木綿豆腐	米,米粒麦,バター,油	玉葱,ぶなしめじ,にんじん,こまつな,キャベツ,たけのこ(水煮缶詰)	698 kcal 37.6 g 21.2 g 2.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています
※都合により献立が変更になる場合があります