



4月予定献立表



足立区立入谷南中学校
栄養士 碓谷希

日 曜	牛 乳	献立名	たんぱく質・カルシウム	でんぷん・脂肪	ビタミン	栄養価
			血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
10 水	ジョア	カレーライス ハムとこんにゃくのサラダ みかん入りカルピスゼリー	ジョア(プレーン),鶏肉 ボンレスハム 粉寒天,カルピス	米,米粒麦,じゃがいも 小麦粉,サラダ油,バター はちみつ,こんにゃく,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん キャベツ,きゅうり,みかん缶	749 26.5
11 木	MILK	ココアパン たまごとマカロニのグラタン マセドアンサラダ 果物	牛乳,たまご,むきえび いんげんまめ,鶏肉,豆乳 生クリーム,ピザチーズ	ココアパン,マカロニ,サラダ油 小麦粉,バター,パン粉 じゃがいも,砂糖	こまつな,玉ねぎ,エリンギ,しめじ にんじん,ホールコーン,きゅうり レモン汁,果物	831 38.5
12 金	MILK	ご飯 照り焼きいかバーグ チーズおかか和え かきたま汁	牛乳,豚ひき肉,いか 押し豆腐,かつお節,たまご サラダチーズ,豆腐 カットわかめ	米,サラダ油,パン粉 砂糖,でんぷん	しょうが,玉ねぎ,にんじん もやし,こまつな,キャベツ	725 34.6
15 月	MILK	春キャベツの回鍋肉丼 アーモンドフィッシュ ワントンパリパリサラダ ~季節の献立~	牛乳,豚小間,生揚げ 赤みそ,かえり煮干し	米,米粒麦,でんぷん,砂糖 サラダ油,ワントンの皮 アーモンド,ごま油	しょうが,にんにく,たけのこ,玉ねぎ にんじん,キャベツ,長ねぎ ピーマン,こまつな もやし,ホールコーン	838 34.9
16 火	MILK	ご飯 骨太ふりかけ 小魚の南蛮漬け のりマヨ和え 豚汁	牛乳,ちりめん,粉かつお 塩昆布,きびなご,刻みのり 豚小間,豆腐,赤みそ,白みそ	米,白ごま,砂糖,小麦粉 揚げ油,エッグケアマヨネーズ こんにゃく,じゃがいも サラダ油,でんぷん	もやし,にんじん,こまつな,ごぼう	740 32.8
17 水	MILK	鶏ごぼうピラフ 野菜スープ レバーとポテトのマリアナソース	牛乳,鶏肉 豚肝臓,ウィンナー	米,バター,サラダ油,砂糖 でんぷん,小麦粉 じゃがいも,揚げ油	しょうが,にんじん,ごぼう エリンギ,グリーンピース,にんにく はくさい,玉ねぎ,セロリ,こまつな	709 29.8
18 木	MILK	キャラメル揚げパン バジドレサラダ クリームシチュー	牛乳,鶏肉,いんげんまめ 生クリーム,ホタテ	無塩パン,小麦粉,揚げ油 サラダ油,砂糖,じゃがいも キャラメルパウダー,バター	キャベツ,きゅうり,にんじん ホールコーン,もやし,にんにく 玉ねぎ,マッシュルーム,しめじ	680 25.6
19 金	MILK	ご飯 魚のソース焼き キャベツ辛み炒め たまごの味噌汁	牛乳,魚,油揚げ たまご,赤みそ,白みそ	米,砂糖,ごま油,緑豆はるさめ	しょうが,キャベツ,にんにく にんじん,にら,玉ねぎ こまつな,長ねぎ	742 34.1
22 月	MILK	たけのこご飯 千草焼き ちりめん和え みそ汁 ~野菜の日「たけのこ」~	牛乳,油揚げ,たまご,大豆 鶏ひき肉,ちりめん,生揚げ カットわかめ,赤みそ,白みそ	米,もち米,砂糖 サラダ油,白ごま	たけのこ,にんじん,玉ねぎ 干し椎茸,はくさい,もやし こまつな,長ねぎ	755 35.3
23 火	MILK	ミートソーススパゲティ シーザーサラダ パインヨーグルトケーキ	牛乳,豚レバーひき肉,大豆 豚ひき肉,大豆の華,たまご 粉チーズ,むきえび,いか カットわかめ,ﾌﾟﾚﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	スパゲティ,サラダ油,小麦粉 マカロニ,砂糖,バター	にんじん,玉ねぎ,しょうが にんにく,セロリ,トマト缶 だいこん,きゅうり,パイナップル缶	832 37.1
24 水	MILK	ご飯 のりの佃煮 こぎつね和え 揚げじゃがいものそばろ煮 ~季節の献立~	牛乳,もみのり,芽ひじき 鶏ひき肉,大豆,大豆の華 生揚げ,糸寒天 ロースハム,油揚げ	米,砂糖,じゃがいも,揚げ油 でんぷん,サラダ油,ごま油	にんじん,玉ねぎ,たけのこ 干し椎茸,グリーンピース きゅうり,もやし	822 32.2
25 木	MILK	ツナコーントースト フライビーンズサラダ キャベツとトマトのスープ	牛乳,ツナ,ピザチーズ ひよこまめ,ウィンナー 豆腐,たまご	無塩食パン,サラダ油 でんぷん,じゃがいも,ごま油 エッグケアマヨネーズ,砂糖	玉ねぎ,ホールコーン,きゅうり にんじん,キャベツ トマト缶,にんにく	723 31.0
26 金	MILK	ご飯 魚のねぎ味噌焼き のっぺい汁 新玉ねぎのさっぱりごま酢和え ~季節の献立~	牛乳,さば,白みそ ロースハム,豆腐,油揚げ	米,砂糖,白すりごま ごま油,さといも,でんぷん	長ねぎ,玉ねぎ,にんじん きゅうり,もやし,だいこん,ごぼう	760 34.5
29 月	昭和の日(休み)					
30 火	MILK	山菜うどん ツナ和え 草団子 ~季節の献立~	牛乳,鶏肉,焼き竹輪 油揚げ,ツナ,豆腐,きな粉	冷凍うどん,砂糖 上新粉,白玉粉	にんじん,ゆでぜんまい,ゆでわらび ふき,えのき,干し椎茸,こまつな 長ねぎ,もやし,だいこん,レモン汁	725 31.0

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

【予定】

- *4月 8日(月) : 始業式 給食ありません
- *4月 9日(火) : 入学式 給食ありません



4月の旬の野菜・・・たけのこ、新じゃがいも
新きゃべつ、新たまねぎなど

ご入学・ご進級 おめでとうございます。

新年度の給食が始まります。安全・安心・バランスのとれた給食を提供していきますので、どうぞよろしく
くお願いします。