



4月の献立表



令和5年度

西東京市立田無第一中学校

日	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)
10月	ちらし寿司 1年給食なし	鶏肉、油揚げ、焼き海苔	精白米、もちきび、三温糖	人参、菜の花、小松菜、コーン、干びょう、レンコン、ごぼう	681 35.6
	サワラの若草焼き	サワラ、おから	マヨネースタイプ調味料	ピーマン、長葱	
	五目汁	豚肉、豆腐	コンニャク	ほうれん草、ごぼう、白菜、えのき茸、長葱	
11火	ガパオライス	鶏肉、大豆	精白米、三温糖、胡麻油	人参、ピーマン、にんにく、玉葱、筍、本しめじ、バジル	808 28.9
	イカと切干大根のソムタムサラダ	イカ	春雨、三温糖、胡麻油	人参、切干大根、キャベツ、胡瓜、にんにく	
	アロエフルーツポンチ		上白糖	パイン缶、みかん缶、洋ナシ缶	
12水	醤油ラーメン	豚肉、ナルト	蒸し中華麺、油	ほうれん草、根生姜、にんにく、もやし、長葱	822 30.8
	キャベツのオイスター炒め	ベーコン	油	人参、にんにく、キャベツ	
	大豆と小魚の揚げ煮	大豆、かたくちイワシ	さつま芋、三温糖、デンプン、白胡麻、油		
13木	メキシカンライス	鶏肉、ウインナー	精白米、バター、油	ピーマン、コーン缶、玉葱、マッシュルーム	699 23.3
	グリーンアスパラのサラダ		三温糖、油	アスパラガス、人参、キャベツ	
	とうもろこしと白いんげんのポタージュ	調整豆乳、ベーコン	白いんげん、じゃが芋、油	人参、小松菜、コーン、玉葱、セロリ	
14金	麦ごはん		精白米、米粒麦		730 33.3
	炒り豆腐	豆腐、鶏肉、卵	三温糖、油	人参、さやいんげん、玉葱、筍	
	けんちん汁	鶏肉、油揚げ	里芋、コンニャク	人参、大根、ごぼう、長葱	
	デコボン			デコボン	
17月	ごぼとんごはん	豚肉、生揚げ	精白米、米粒麦、糸コンニャク、三温糖、油	玉葱、ごぼう	720 28.8
	春キャベツとワカメの辛子和え	生ワカメ	三温糖	人参、キャベツ	
	だんべえ汁	豚肉、油揚げ	里芋、小麦粉	人参、小松菜、大根、長葱、本しめじ、ごぼう	
18火	焼きピロシキ	豚肉	ミルクパン、春雨、デンプン、オリーブ油	人参、にんにく、根生姜、玉葱、干し椎茸	757 30.6
	ミネストローネスープ	鶏肉	じゃが芋、マカロニ、三温糖	人参、トマト缶、さやいんげん、玉葱、セロリ	
	コーンフレークサラダ	ポークハム	コーンフレーク、三温糖、油	人参、胡瓜、もやし、キャベツ	
19水	マーボー豆腐丼	豆腐、豚肉	精白米、三温糖、デンプン、胡麻油	人参、ニラ、にんにく、根生姜、筍、干し椎茸、長葱、ニラ	747 34.8
	胡瓜とハムの中華酢の物	ポークハム、海藻ミックス	三温糖、胡麻油	胡瓜、キャベツ、もやし	
	大平麺(タイピーエン)	豚肉、ナルト、うずら卵	春雨、胡麻油	人参、ほうれん草、根生姜、にんにく、白菜、もやし、玉葱、長葱	
20木	ごはん		精白米		774 26.4
	鶏とじゃが芋の揚げ煮	鶏肉	じゃが芋、三温糖、小麦粉、デンプン、油	人参、さやいんげん、根生姜、玉葱、レモン	
	大根の味噌汁	油揚げ、赤味噌、白味噌		ほうれん草、長葱、大根	
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
21金	もろこしごはん		精白米、もち米	コーン缶	764 31.3
	サバのレモン香味焼き	サバ	胡麻油	レモン、根生姜、長葱	
	キクラゲと胡瓜の胡麻味噌和え	米味噌	練り胡麻、三温糖、胡麻油	人参、胡瓜、キクラゲ、キャベツ、根生姜	
	豚汁	豚肉、豆腐、赤味噌、白味噌	じゃが芋、コンニャク、油	小松菜、大根、ごぼう、長葱	
24月	春の野菜カレー	豚肉	精白米、じゃが芋、小麦粉、バター、油	人参、アスパラ、玉葱、カリフラワー、ごぼう、筍	824 29
	マカロニサラダ	ポークハム	マカロニ、三温糖、オリーブ油	人参、コーン缶、キャベツ、胡瓜	
	オレンジゼリー	粉寒天	上白糖	オレンジジュース	
25火	スパゲティナポリタン	ベーコン、豚肉	スパゲティ、オリーブ油	人参、ピーマン、根生姜、にんにく、玉葱、セロリ、マッシュルーム	773 28
	ポテトサラダ	ポークハム	じゃが芋、油	人参、胡瓜、コーン	
	パイナップルケーキ	卵、カッテージチーズ、調理牛乳	小麦粉、三温糖、バター	レモン、パイン缶	
26水	ご飯		精白米		762 30.3
	ハンバーグ照焼きソース	豆腐、豚肉、干ひじき	生パン粉、三温糖、米ぬか油	玉葱	
	五目金平ごぼう	筍わかめ	糸コンニャク、白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	人参、唐辛子、ごぼう、レンコン	
	貝たくさん味噌汁	油揚げ、赤味噌、白味噌	里芋、油	人参、小松菜、しめじ、大根	
27木	麦ごはん		精白米、米粒麦		686 29.3
	千草焼き	鶏肉、卵、凍り豆腐、干ひじき	三温糖、油	人参、ほうれん草、玉葱	
	切干大根とじゃこのオリーブ炒め	ちりめんじゃこ	オリーブ油	人参、小松菜、切り干し大根	
	豆腐と水菜のスープ	豆腐		人参、水菜、干し椎茸、長葱	
28金	筍ごはん	鶏肉、油揚げ	精白米、三温糖	さやいんげん、筍	751 30.3
	鶏の唐揚げ	鶏肉	上新粉、三温糖、デンプン	根生姜	
	かりぼり和え	刻み昆布	白炒り胡麻	人参、キャベツ、胡瓜、干し大根	
	かぶのスープ	豚肉	焼きさ	ほうれん草、かぶ、長葱	