



4月の献立表



令和6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) |
|---------|--------------|-------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 11 木 | わかめごはん | 牛乳 | わかめ | 精白米、米粒麦 | | 689 29.9 |
| | 鶏肉の葱味噌焼き | | 鶏肉、赤味噌 | 三温糖 | 根生姜、長葱 | |
| | キャベツの浅漬け | | 昆布、カツオ削り節 | | キャベツ、人参 | |
| | 豚汁 | | 豚肉、豆腐、白味噌 | じゃが芋、コンニャク、油 | 大根、人参、長葱、小松菜 | |
| 12 金 | 胡麻ご飯 | 牛乳 | | 精白米、黒胡麻 | | 784 33.2 |
| | キムチ入り肉豆腐 | | 豚肉、豆腐 | 白滝、三温糖、テンブシ、油 | 小松菜、人参、しめじ、大根、長葱、白菜キムチ | |
| | トック入り玉子スープ | | 鶏肉、卵 | トック、テンブシ、胡麻油 | 人参、大根、長葱、小松菜、干し椎茸 | |
| | 清美オレンジ | | | | 清美オレンジ | |
| 15 月 | ご飯 | 牛乳 | | 精白米 | | 696 32.7 |
| | じゃこふりかけ | | ちりめんじゃこ、削り節、青海苔粉 | 白炒り胡麻、三温糖 | | |
| | ハンバーグ照り焼きソース | | 豚肉、押し豆腐、干ひじき、卵 | 生パン粉、三温糖 | 玉葱 | |
| | 吉野汁 | | 鶏肉 | 里芋、テンブシ | 人参、大根、長葱、小松菜 | |
| 16 火 | ツナコーントースト | 牛乳 | ツナフレーク | 食パン、ノンエッグマヨネーズ、卵、油 | 玉葱、人参、コーン | 766 29.3 |
| | チキンポトフ | | 鶏肉、ベーコン | じゃが芋、油 | 人参、玉葱、キャベツ、セロリ | |
| | 白玉フルーツポンチ | | | 白玉粉、上白糖 | パイン缶、みかん缶、りんご缶、レモン | |
| 17 水 | 麻婆豆腐丼 | 牛乳 | 豆腐、豚肉、八丁味噌、赤味噌 | 精白米、米粒麦、三温糖、テンブシ、胡麻油 | にんにく、根生姜、人参、筍、干し椎茸、長葱 | 761 30.9 |
| | 茎わかめの胡麻和え | | 茎わかめ | 白炒り胡麻、三温糖、胡麻油 | 大豆もやし、胡瓜、人参 | |
| | 中華風コーンスープ | | 卵、ポークハム | テンブシ | コーン、玉葱 | |
| 18 木 | 海老ピラフ | 牛乳 | ムキエビ、ベーコン、鶏肉、 | 精白米、バター、油 | にんにく、人参、玉葱、コーン、青ピーマン | 797 27 |
| | ミネストローネスープ | | 鶏肉、ベーコン、ひよこ豆 | じゃが芋、三温糖、油 | 玉葱、にんにく、根生姜、トマト缶、人参 | |
| | 青海苔ポテト | | 青海苔 | じゃが芋、油 | | |
| 19 金 | ひじきとレンコンのご飯 | 牛乳 | 干ひじき、油揚げ、鶏肉、 | 精白米、もち米、三温糖、油 | レンコン、人参、干し椎茸 | 685 34.5 |
| | 焼きししゃも | | 子持ちししゃも | | | |
| | 白味噌すいとん | | 豚肉、白味噌 | 小麦粉、白玉粉 | 人参、白菜、玉葱、小松菜、えのき茸 | |
| 22 月 | 菜飯 | 牛乳 | | 精白米、白炒り胡麻 | 大根菜 | 790 33.1 |
| | 千草焼き | | 豚肉、干ひじき、卵、調理牛乳 | 三温糖、油 | 玉葱、人参、ほうれん草 | |
| | 小松菜の胡麻和え | | | 白すり胡麻、三温糖 | 小松菜、もやし、人参 | |
| | きなこ大豆 | | 大豆、きな粉 | 三温糖、油 | | |
| 23 火 | 味噌ラーメン | 牛乳 | 豚肉、赤味噌、八丁味噌 | 蒸し中華麺、油 | 根生姜、にんにく、長葱、玉葱、人参、もやし、キャベツ、コーン | 765 32.4 |
| | 棒ぎょうざ | | 豚肉 | ぎょうざの皮、胡麻油 | 長葱、キャベツ、干し椎茸、ニラ、根生姜、にんにく | |
| | 甘夏 | | | | 甘夏 | |
| 24 水 | カレーライス | シ ョ ア | 豚肉 | 精白米、米粒麦、じゃが芋、小麦粉、バター、油 | 根生姜、にんにく、玉葱、人参、フルーツチャツネ | 807 22.0 |
| | マカロニサラダ | | ポークハム | マカロニ、三温糖、油 | コーン、キャベツ、胡瓜、人参、玉葱 | |
| | パインゼリー | | 粉寒天 | 上白糖 | パインジュース、パイン缶 | |
| 25 木 | ココアパン | 牛乳 | | ココアパン | | 801 32.2 |
| | 豆腐のグラタン | | 押し豆腐、鶏肉、調理牛乳、チーズ | 小麦粉、バター、油 | 玉葱、小松菜、マッシュルーム | |
| | キャベツとコーンのスープ | | ベーコン | 油 | キャベツ、玉葱、人参、小松菜、コーン | |
| 26 金 | 筍ご飯 | 牛乳 | 油揚げ | 精白米、三温糖 | 筍、人参 | 713 32 |
| | 鮭のセサミフライ | | 秋鮭、卵 | 黒炒り胡麻、小麦粉、パン粉、油 | | |
| | 玉葱の味噌汁 | | わかめ、白味噌 | じゃが芋 | 玉葱、しめじ | |
| 30 火 | 鶏肉のクリームスパゲティ | 牛乳 | 鶏肉、調理牛乳、生クリーム、チーズ | スパゲティ、小麦粉、バター、オリーブ油 | 玉葱、人参、マッシュルーム、にんにく、フロッコリー | 804 28.8 |
| | 人参サラダ | | ツナフレーク | 三温糖、油 | 人参、玉葱、胡瓜、コーン、にんにく、レモン | |
| | みかんケーキ | | 卵、調理牛乳 | 小麦粉、三温糖、バター | みかん缶 | |

* 材料の都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。