

4月の献立表



令和5年度

西東京市立保谷中学校

日	曜	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	火	主食 きなこトースト	きな粉		パン, 砂糖, マーガリン				711 kcal 28.4 g
		主菜 春野菜のスープ煮	ベーコン, 豚肉		じゃが芋, 油	にんじん, 玉ねぎ, 筍, キャベツ, セロリー			
		その他 清美オレンジ				清見オレンジ			
12	水	主食 桜ごはん			米	桜の花, 梅			695 kcal 40.2 g
		主菜 鮭の花園焼き	鮭, チーズ		ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, 赤パプリカ, 黄パプリカ, ピーマン			
		副菜 お浸し	かつおぶし			にんじん, もやし, 小松菜			
		副菜 すまし汁	鶏肉, かまぼこ, 豆腐			にんじん, 筍, しめじ			
13	木	主食 ごはん			米				789 kcal 29.6 g
		副菜 春風元気味噌	味噌		油, 砂糖	にんじん, ピーマン, 長ねぎ, 椎茸, しょうが, ふきのとう			
		主菜 ピリ辛肉じゃが	豚肉		油, じゃが芋, しらたき, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ			
		副菜 みそ汁	豆腐, 油揚げ, 味噌			小松菜, 大根, えのきたけ, 長ねぎ			
14	金	主食・菜 豚丼	豚肉		米, 麦, 油, しらたき, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ごぼう, 椎茸			741 kcal 37.7 g
		副菜 ほうれんそうの磯和え	のり		油	ほうれん草, もやし, えのきたけ			
		副菜 むらくも汁	鶏肉, 豆腐, たまご			にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ			
17	月	主食・菜 あんかけ焼きそば	豚肉, えび, うずら卵		中華めん, 油, でん粉	にんじん, 玉ねぎ, 白菜, もやし, 椎茸			791 kcal 30.0 g
		副菜 芋餅			じゃが芋, でん粉, 砂糖, 油				
		その他 フルーツヨーグルト	ヨーグルト		砂糖	りんご, みかん, 桃			
18	火	主食 じゃこわかめごはん	わかめ, ちりめんじゃこ		米, ごま				806 kcal 35.4 g
		主菜 鯖の更紗揚げ	鯖		でん粉, 油	しょうが			
		副菜 キャベツのおろし和え			砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, 大根			
		副菜 味噌けんちん	油揚げ, 豆腐, 味噌		こんにゃく, 油	にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ			
19	水	主食・菜 ガパオライス	鶏肉		米, 油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ピーマン, 赤パプリカ			704 kcal 29.6 g
		副菜 春雨サラダ	ハム		春雨, 油, 砂糖	にんじん, きゅうり, キャベツ			
		副菜 レタスのスープ	鶏肉, いんげん豆		油, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, レタス, セロリー, しめじ			
20	木	主食 大豆とひじきのごはん	大豆, 豚肉, ひじき		米, 油	にんじん			790 kcal 37.7 g
		主菜 いかのオーロラソースかけ	いか		でん粉, 油, ノンエッグマヨネーズ				
		副菜 きんぴらごぼう	豚肉		こんにゃく, 油, 砂糖	にんじん, ごぼう, 鞘いんげん			
		副菜 飛鳥汁	鶏肉, 豆腐, 味噌, 牛乳		里芋, 油, ごま	大根, にんじん, 長ねぎ			
21	金	主食 ホットドック	ウインナー		パン, 砂糖				760 kcal 31.6 g
		主菜 鶏肉のトマト煮	鶏肉, ひよこ豆		油	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, トマト			
		その他 春色ゼリー	寒天, カルピス		砂糖	クランベリー			
24	月	主食・菜 ポークカレー	豚肉		米, 麦, 油, じゃが芋, 小麦粉, マーガリン	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん			748 kcal 25.9 g
		副菜 スプリングサラダ	茎わかめ		油, 砂糖	キャベツ, アスパラガス, ブロッコリー			
		その他 いちご				いちご			
25	火	のびる学級なし 主食 菜飯			米, 油, 砂糖	小松菜			715 kcal 29.5 g
		主菜 豆腐カツ	豆腐		小麦粉, パン粉, 油, 砂糖				
		副菜 大根とツナの和え物	ツナ		油, 砂糖	水菜, きゅうり, 大根			
		副菜 なめこ汁	油揚げ, 味噌			なめこ, 大根, 長ねぎ			
26	水	主食・菜 ミートソーススパゲティ	豚肉		スパゲッティ, 油, 砂糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, セロリー			845 kcal 30.6 g
		副菜 コールスローサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, とうもろこし			
		その他 レモンケーキ	たまご, 牛乳		小麦粉, 砂糖, バター	レモン			
27	木	主食 筍ごはん	油揚げ		米, 砂糖	筍, 鞘えんどう			850 kcal 38.6 g
		主菜 鰯の南蛮漬け	鰯		でん粉, 油, 砂糖	しょうが, にんにく, 長ねぎ			
		副菜 切り干しの煮付け	さつま揚げ		油, 砂糖	切干大根, にんじん, 椎茸			
		副菜 豚汁	豚肉, 豆腐, 油揚げ, 味噌		油, じゃが芋, こんにゃく	にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ			
28	金	主食・菜 チャーハン	鶏肉		米, 油, 砂糖	にんじん, 筍, 椎茸, 小松菜, 長ねぎ			701 kcal 28.9 g
		副菜 焼売	豚肉, 豆腐		油, でん粉, しゅうまいの皮	しょうが, とうもろこし, 枝豆			
		副菜 豆腐とわかめスープ	鶏肉, わかめ, 豆腐		油, ごま	筍, 長ねぎ, きくらげ			
		その他 甘夏				甘夏			

*食材の都合により献立を変更する場合があります。



のびる学級：4月25日(火)は校外学習のため、給食がありません。お弁当をご準備ください。

