



4月 献立表



令和5年度

西東京市立青嵐中学校

| 日 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | 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 | たんばく質 脂質 食塩相当量 |
|------|------------------------------|----|--|---|--|---|---------------------------------------|
| 6 木 | 始業式（給食はありません） | | | | | | |
| 7 金 | 入学式（給食はありません） | | | | | | |
| 10 月 | 給食はありません | | | | | | |
| 11 火 | 1年生は給食なし パプリカライム和トマトソースかけ | | 桜パスタと豆のサラダ デコボン | 牛乳、鶏もも小間、むきえび、調理用牛乳、生クリーム、チーズ、ひよこまめ、金時豆、ツナフレーク（レトルト） | 精白米、なたね油、有塩バター、薄力小麦粉、さくらパスタ、米ぬか油、三温糖 | にんじん、玉葱、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、デコボン | 838 kcal 28.6 g 30.9 g 2.8 g |
| 12 水 | 西東京市平和の日 アルファ化米わかめごはん | | さわらの照り焼き 五目ひじき 味噌汁（大根・小松菜） | 牛乳、さわら切り身 70g、干ひじき、大豆、さつま揚げ、とり小間、油揚げ（国産大豆）、木綿豆腐、白味噌、赤味噌 | アルファ化米、三温糖、糸こんにゃく | 干し椎茸、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、えのきたけ | 689 kcal 37.0 g 20.8 g 3.8 g |
| 13 木 | 和風きのこスパゲティ | | 白隠元豆とウィンナーのスープ 桜はちみつマドレーヌ | 牛乳、豚肩こま、ベーコン、白いんげん豆（乾）、ウィンナーソーセージ、たまご（液卵）、調理用牛乳、生クリーム | スパゲッティ、オリーブ油、薄力小麦粉、きびさとう、はちみつ、有塩バター | 玉葱、ほんしめじ、えのきたけ、まいたけ、青ピーマン、にんじん、セロリー、キャベツ、トマト缶詰（ダイスカット）、根しょうが、桜の花の塩漬 | 858 kcal 29.6 g 36.3 g 3.1 g |
| 14 金 | ひじきご飯 | | ししゃものごま焼き うどと春キャベツの酢味噌和え 里芋の田舎汁 | 牛乳、干ひじき、油揚げ（国産大豆）、とり小間、子持ちししゃも 2L、生わかめ、焼き竹輪、白味噌、生揚げ、赤味噌 | 精白米、三温糖、薄力小麦粉、黒いりごま、白いりごま、白すりごま、さといも、突きこんにゃく | 干し椎茸、にんじん、うど、きゅうり、春キャベツ、だいこん、ねぎ、こまつな | 682 kcal 33.0 g 21.5 g 3.2 g |
| 17 月 | ミートドッグ | | ポテトポタージュスープ グリーンツナサラダ | 牛乳、豚ひき肉、ベーコン、調理用牛乳、生クリーム、まぐろ缶詰 | ショートニングパン70g（国産粉）、なたね油、薄力小麦粉、じゃがいも、米ぬか油、三温糖 | にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルームスライス、冷凍グリーンピース（国産）、トマト缶詰（ダイスカット）、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり | 753 kcal 30.2 g 35.4 g 3.2 g |
| 18 火 | 春野菜のカレーライス | | 根菜サラダ 清見オレンジ | 牛乳、豚肩こま、豚骨、ツナフレーク（レトルト）、白味噌 | 精白米、米ぬか油、じゃがいも、薄力小麦粉（国産）、有塩バター、三温糖、白ごま（すり） | 根しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、新たけのこ、グリーンアスパラガス（国産）、だいこん、こまつな、キャベツ、きゅうり、清見オレンジ | 766 kcal 23.6 g 24.5 g 2.1 g |
| 19 水 | 豚肉のしぐれ煮丼 | | 青菜のおひたし 新玉ねぎのみそ汁 | 牛乳、豚肩こま、赤味噌、木綿豆腐、生わかめ、白味噌 | 精白米、糸こんにゃく、なたね油、三温糖、しらたき、白ごま（いり）、じゃがいも | 根しょうが、ごぼう、玉葱、こねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、新玉葱 | 697 kcal 30.4 g 17.0 g 2.7 g |
| 20 木 | ご飯 | | のりの佃煮 新じゃがいものそぼろ煮 味噌汁（大根・小松菜） カラマンダリンオレンジ | 牛乳、刻みのり、豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ（国産大豆）、白味噌、赤味噌 | 精白米、三温糖、じゃがいも、米白絞油、米ぬか油、かたくり粉 | にんじん、玉葱、たけのこ（水煮パック）、干し椎茸、冷凍グリーンピース（国産）、だいこん、こまつな、ねぎ、カラマンダリンオレンジ | 757 kcal 29.3 g 23.2 g 2.4 g |
| 21 金 | 梅しそご飯 | | たらの南蛮揚げ 野菜と茸の練りごま和え 若竹汁（花麩使用） | 牛乳、まだら 70g、生わかめ、蒲鉾 | 精白米、ごま（いり）、かたくり粉、米白絞油、三温糖、白ごま（練り）、小花麩 | かりかり梅、ゆかり（無添加）、玉葱、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、えのきたけ、しめじ、新たけのこ、ねぎ | 726 kcal 32.0 g 19.8 g 3.3 g |
| 24 月 | 米粉パン | | オープンオムレツ さくさくスナックエンドウ 春野菜のミネストローネ | 牛乳、豚ひき肉、たまご（液卵）、鶏もも皮付き、ベーコン、白いんげんまめ（乾） | 米粉パン70g、米ぬか油、有塩バター、じゃがいも、オリーブ油、三温糖 | 玉葱、にんじん、ほうれんそう、スナップエンドウ、かぶ、新玉葱、春キャベツ、セロリー、にんにく、トマト缶詰（ホール） | 730 kcal 39.2 g 32.4 g 3.6 g |
| 25 火 | 11学級は給食なし ごはん | | 鶏の竜田揚げ（甘辛だれ） レタスのおひたし むらこも汁 | 牛乳、とりもも皮付き70g、ツナフレーク（レトルト）、たまご、たまご（液卵）、木綿豆腐、鶏もも皮付小間 | 精白米、上新粉、かたくり粉、米白絞油、三温糖、ごま油 | 根しょうが、レタス、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、こまつな | 785 kcal 32.9 g 29.7 g 2.1 g |
| 26 水 | わかめとじゃこのご飯 | | スンドゥブ（豆腐）チゲ 韓国風バリバリサラダ | 牛乳、減塩わかめごはんの素、ちりめんじゃこ（正）、豚肩こま、木綿豆腐、赤味噌 | 精白米、ごま（いり）、三温糖、ごま油、かたくり粉、じゃがいも、米白絞油、白ごま（すり） | 白菜キムチ漬、はくさい、にら、にんじん、ねぎ、干し椎茸、だいずもやし、きゅうり、ごぼう、にんにく | 681 kcal 30.7 g 21.6 g 2.8 g |
| 27 木 | たけのこご飯 | | ますの花園焼き ぶどう豆 かぶのとろみ汁 | 牛乳、鶏もも皮付、油揚げ（国産大豆）、ます70g、チーズ、大豆（国産、乾）、豚ももこま、蒲鉾、絹ごし豆腐 | 精白米、三温糖、マヨネーズ、米ぬか油、かたくり粉 | 新たけのこ、にんじん、さやえんどう、赤ピーマン、青ピーマン、かぶ根、かぶ（葉）、ねぎ | 806 kcal 43.8 g 33.4 g 2.9 g |
| 28 金 | カレーつけ麺 | | わかめとツナの和え物 ペッパーポテト | 牛乳、豚肩こま、生わかめ、ツナフレーク（レトルト） | 中華めん（冷凍）、米ぬか油、じゃがいも、かたくり粉、三温糖、ごま油、薄力小麦粉 | にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、こまつな、赤ピーマン（国産）、だいこん、きゅうり | 717 kcal 25.3 g 29.2 g 2.5 g |

★食材の都合により、献立が変更する場合があります。ご不明な点がありましたら、栄養士までお尋ね下さい。

新学期がスタートし、給食も始まります。
給食スタッフ一同、心を込めて、皆さんに美味しい給食をお届けしたいと考えております。
どうぞよろしくお願いいたします。

【給食スタッフ】

※保谷第一小学校栄養士・・・横張 泉
※給食調理員・・・日本国民食株式会社

※中学校栄養士・・・阿部 留美
※給食配膳員・・・鈴木由美子 瀬戸由理絵



