



# 4月 献立表



令和6年度

西東京市立田無第四中学校

日	曜	献立名	飲み物	1群・2群 たんぱく質・無機質 体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 エネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	1食分 たんぱく質	
11	木	ピザトースト ポトフ 清見オレンジ	牛乳	牛乳,ベーコン,シュレットチーズ 豚もも肉,ウィンナー,ベーコン	食パン,なたね油 三温糖,じゃがいも	玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン キャベツ,にんじん,玉ねぎ,かぶ かぶの葉,セロリー,清見オレンジ	727 kcal 32.1 g	
12	金	春の香りごはん 鶏のから揚げ(甘だれ) キャベツのみそ汁	牛乳	牛乳,油揚げ,鶏もも肉 生揚げ,赤みそ,白みそ	胚芽精米,もち米,でんぷん 上新粉,揚げ油(米白絞油) 三温糖	たけのこ,ふき,にんじん,せり 根しょうが,キャベツ 小松菜,えのきたけ,長ねぎ	747 kcal 29.9 g	
15	月	スパゲティボロネーゼ フレンチサラダ いちごのマドレーヌ	牛乳	牛乳,ベーコン,豚ひき肉 粉チーズ,たまご	スパゲティ,オリーブ油 なたね油,三温糖,小麦粉 バター,いちごジャム	根しょうが,にんにく,玉ねぎ にんじん,セロリー,ピーマン マッシュルーム缶,キャベツ きゅうり,いちご	773 kcal 28.0 g	
16	火	小松菜チャーハン ポテトフレンチサラダ ビーフンスープ	牛乳	牛乳,豚肩肉,なると たまご,ボークハム 鶏胸肉	胚芽精米,なたね油,ごま油 三温糖,じゃがいも,ビーフン	根しょうが,にんじん,小松菜 長ねぎ,きゅうり,玉ねぎ 大根,水菜	651 kcal 27.8 g	
17	水	ハヤシライス ビーンズサラダ	シ ョ ア	ショア(ストロベリー) 豚肩肉,白いんげん豆	胚芽精米,なたね油,小麦粉 バター,三温糖	根しょうが,にんにく にんじん,マッシュルーム キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	701 kcal 22.9 g	
18	木	胚芽米ごはん かつおのふりかけ じゃがいものそばろ煮 のりあえ	牛乳	牛乳,かつお粉,豚ひき肉 生揚げ,焼き竹輪,刻みのり	胚芽精米,三温糖,白いりごま なたね油,じゃがいも 糸こんにゃく,でんぷん	根しょうが,キャベツ,にんじん	724 kcal 31.8 g	
19	金	ホットドッグ コーンシチュー 大根とハムのサラダ	牛乳	牛乳,ウィンナー(ホットドッグ用) ベーコン,鶏胸肉 調理用牛乳,ボークハム	ミルクコッペ,なたね油 バター,小麦粉,三温糖	キャベツ,玉ねぎ ホールコーン,クリームコーン 大根,きゅうり,にんじん	810 kcal 33.0 g	
22	月	ミートカレーライス キャベツとコーンのサラダ	牛乳	牛乳,豚ひき肉	胚芽精米,なたね油,じゃがいも 小麦粉,バター,三温糖	にんにく,根しょうが,玉ねぎ にんじん,キャベツ きゅうり,ホールコーン	747 kcal 24.4 g	
23	火	たけのこごはん さばのねぎ塩焼き みそ汁	牛乳	牛乳,油揚げ さば,赤みそ,白みそ	胚芽精米,もち米,三温糖 ごま油,白いりごま	たけのこ,にんじん,根しょうが 長ねぎ,小松菜,大根,玉ねぎ	719 kcal 28.4 g	
24	水	パンパン キャベツのクリーム煮 ツナサラダ	牛乳	牛乳,豚肩肉,ベーコン 調理用牛乳,生クリーム ツナ(フレーク)	パン丸,パン,じゃがいも 小麦粉,バター なたね油,三温糖	キャベツ,玉ねぎ,にんじん レモン,きゅうり,赤ピーマン	723 kcal 26.1 g	
25	木	チキンライス コーンスープ マカロニサラダ	牛乳	牛乳,ベーコン,鶏もも肉 ベーコン,たまご,ボークハム	胚芽精米,なたね油 バター,でんぷん,マカロニ オリーブ油,三温糖	玉ねぎ,マッシュルーム ホールコーン,クリームコーン きゅうり,にんじん,キャベツ	702 kcal 27.1 g	
26	金	★ オンラインドリルのため、給食はありません ★						
30	火	じゃこ入りたくあんごはん がんもどきと野菜の煮物 3色おひたし カラマンダリン	牛乳	牛乳,チリメンジャコ 一口がんも,豚肩肉 かつお節(おかか)	胚芽精米,もち米,白いりごま なたね油,糸こんにゃく じゃがいも,三温糖	刻みたたくあん,根しょうが,玉ねぎ 生しいたけ,もやし,にんじん 小松菜,マンダリンオレンジ	703 kcal 28.9 g	

◎食材の都合で献立が変更になる場合があります。不明な点等ございましたら、栄養士にお尋ね下さい。

★1年生は4月12日(金)から給食が始まります。

★4月26日(金)はオンラインドリルのため、給食はありませんので、ご注意下さい。

