

4月の献立表

平成30年度

西東京市立柳沢中学校

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物 果物・デザート	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	1杯 - たんぱく質
10	火	1年生 お弁当 麦ご飯		海苔佃煮 カレー肉じゃが 鶏団子汁	きざみのり、豚肉、鶏肉	米、米粒麦、三温糖、油、じゃが芋、しらたき、でんぷん、こんにゃく	玉ねぎ、人参、干し椎茸、さやいんげん、しょうが、ねぎ、大根、ほうれん草、えのきたけ	754 kcal 29 g
11	水	1年生 お弁当 チキンピラフ		ミネストローネ ぶどうゼリー	鶏肉、ベーコン、豚肉、白いんげん豆、粉寒天	米、米粒麦、三温糖、マカロニ、じゃが芋、オリーブ油、油	しょうが、にんにく、人参、コーン、玉ねぎ、セロリ、トマト缶、ぶどうジュース	836 kcal 30.6 g
12	木	1年生 給食開始 セルフフィッシュバーガー		ポテトスープ 清美オレンジ	メルルーサ、ひじき、調理用牛乳、生クリーム、ベーコン	コッペパン、小麦粉、パン粉、油、バター、じゃが芋	キャベツ、パセリ、玉ねぎ、人参、清美オレンジ	805 kcal 34.5 g
13	金	かきあげ丼		おひたし すまし汁	ほたてがい、かつお節、鶏肉、豆腐、わかめ	米、三温糖、油、さつま芋、小麦粉、上新粉、でんぷん	玉ねぎ、人参、しゅんぎく、小松菜、キャベツ、たけのこ	809 kcal 29 g
16	月	赤米ご飯		鶏の韓国風唐揚げ 即席漬け 味噌汁	鶏肉、生揚げ、味噌	赤米、米、小麦粉、でんぷん、油、三温糖、ごま、じゃが芋	しょうが、ねぎ、にんにく、きゅうり、キャベツ、ねぎ、ほうれん草	801 kcal 30.8 g
17	火	スパゲティナポリタン		牛蒡とツナのサラダ まめまめマフィン	豚肉、ツナ、卵、豆乳、味噌、あずき	スパゲティ、オリーブ油、油、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、米粉、上白糖、はちみつ	玉ねぎ、トマトピューレ、人参、マッシュルーム、ピーマン、ごぼう、キャベツ、きゅうり	834 kcal 29.5 g
18	水	チキンカレーライス		キャベツとコーンのサラダ デコボン	鶏肉、ハム、クラッシュ大豆	米、米粒麦、ラード、じゃが芋、三温糖、油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、キャベツ、コーン、デコボン	803 kcal 28.2 g
19	木	オニマヨトースト		ポトフ フルーツポンチ	ハム、豚肉、ベーコン、ウインナーソーセージ、粉寒天	食パン、ノンエッグマヨネーズ、じゃが芋、三温糖	玉ねぎ、パセリ、セロリ、人参、キャベツ、かぶ、みかん缶、パイン缶、白桃缶	777 kcal 30.0 g
20	金	ご飯		鯉の東煮 野菜の磯和え 田舎汁	かつお、糸昆布、味噌	米、米粒麦、でんぷん、小麦粉、油、三温糖、ごま、じゃが芋、こんにゃく	しょうが、ほうれん草、キャベツ、人参、大根、ごぼう、ねぎ、小松菜	767 kcal 34.0 g
23	月	胚芽米ご飯		豚肉と厚揚げの味噌炒め ビーフンスープ ニューサマーオレンジ	豚肉、生揚げ、味噌、鶏肉	胚芽米、油、三温糖、ごま油、でんぷん、ビーフン	しょうが、ピーマン、キャベツ、たけのこ、干し椎茸、唐辛子、人参、ねぎ、きくらげ、チンゲンサイ、ニューサマーオレンジ	796 kcal 34.3 g
24	火	きな粉揚げパン		ポークビーンズ 春雨サラダ	きな粉、大豆、豚肉、ハム	リングコッペ、油、三温糖、バター、じゃが芋、小麦粉、春雨、ごま油	しょうが、にんにく、油、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ	810 kcal 30.4 g
25	水	ソース焼きそば		卵スープ 鬼まんじゅう	豚肉、あおのり粉、卵、鶏肉、豆腐	蒸し中華めん、油、でんぷん、さつま芋、小麦粉、三温糖	もやし、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ほうれん草、たけのこ、ねぎ	815 kcal 29.5 g
26	木	あんかけ丼		即席漬け よもぎ団子	豚肉、しらす干し、あずき	米、油、ごま油、でんぷん、三温糖、白玉粉、上白糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、もやし、干し椎茸、たけのこ、白菜、ねぎ、小松菜、きゅうり、キャベツ、大根、レモン、よもぎパウダー	815 kcal 28.2 g
27	金	たけのこご飯		魚の野菜あんかけ ひじきとわかめ汁	油揚げ、メルルーサ、鶏肉、竹輪ふ、わかめ、ひじき、玉ふ	米、もち米、三温糖、油、でんぷん、ごま	たけのこ、人参、キャベツ、もやし、ねぎ、干し椎茸、ピーマン	794 kcal 32.5 g

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ねください。
※ 1年生は、12日（木）から給食が始まります。10、11日は、お弁当をお持ちください。

☆ 4月の給食目標 ☆

『 協力して、給食の準備と後片付けをしよう 』