

4月の献立表

平成31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杯目 - たんぱく質
10	水	麦ご飯		海苔佃煮 カレー肉じゃが 鶏団子汁	刻み海苔 豚肉 鶏肉	米 米粒麦 じゃが芋 油 三温糖 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 ねぎ しょうが 大根 人参 ほうれん草 えのきたけ	776 kcal 29 g
11	木	胚芽米ご飯		豚肉と厚揚げの味噌炒め ビーフンスープ 河内晩柑	豚肉 生揚げ 味噌 鶏肉	胚芽米 三温糖 ごま油 でんぷん 油 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 チンゲンサイ きくらげ 河内晩柑	763 kcal 33.0 g
12	金	きな粉揚げパン		ポークビーンズ こんにゃく寒天サラダ	きな粉 大豆 豚肉 ポークハム	コッペパン 油 三温糖 じゃが芋 小麦粉 バター こんにゃく寒天 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ きゅうり トマトピューレ キャベツ	812 kcal 31.7 g
15	月	赤米ご飯		鶏肉の韓国風唐揚げ 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	812 kcal 30.8 g
16	火	オニマヨトースト		ポトフ サイダーポンチ	ポークハム 豚肉 ウイナーソーセージ ベーコン 寒天	食パン ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油 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	826 kcal 31.6 g
17	水	チキンカレーライス		キャベツとコーンのサラダ 清美オレンジ	鶏肉 大豆 ポークハム	米 米粒麦 三温糖 じゃが芋 ラード 油 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 トマトピューレ キャベツ ホールコーン 清美オレンジ	818 kcal 30.0 g
18	木	ソース焼きそば		鶏肉と豆腐のスープ 鬼まんじゅう	豚肉 青のり粉 鶏肉 豆腐	中華麺 油 でんぷん 小麦粉 さつま芋 三温糖	しょうが もやし キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン チンゲンサイ たけのこ ねぎ	809 kcal 29.4 g
19	金	チキンピラフ		ミネストローネ風スープ ぶどうゼリー	鶏肉 ベーコン 豚肉 白インゲン豆 寒天	米 米粒麦 オリーブ油 油 三温糖 マカロニ じゃが芋	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ ホールコーン セロリ トマト缶 ぶどうジュース	805 kcal 29.7 g
22	月	セルフ照り焼き チキンバーガー		マカロニのカレー汁 甘夏みかん	鶏肉 豚肉	柏パン 油 三温糖 でんぷん じゃが芋 マカロニ	キャベツ しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 グリーンピース 甘夏みかん	821 kcal 32.5 g
23	火	ご飯		鯉の東煮 茎わかめと野菜の磯和え 田舎汁	かつお 茎わかめ 味噌	米 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	752 kcal 36.5 g
24	水	スパゲティナポリタン		牛蒡とツナのサラダ まめまめケーキ	豚肉 ツナ 卵 豆乳 味噌 甘納豆(小豆)	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 人参 マッシュルーム トマトピューレ ピーマン ごぼう キャベツ きゅうり	835 kcal 29.3 g
25	木	筍ご飯		魚の野菜あんかけ 麩とわかめの汁物	油揚げ メルルーサ 鶏肉 竹輪 玉麩 わかめ 茎わかめ	米 もち米 三温糖 でんぷん 油 ごま	たけのこ 人参 もやし 玉ねぎ 干し椎茸 ピーマン 大根 えのきたけ ねぎ	761 kcal 32.1 g
26	金	あんかけ丼		即席漬け よもぎ団子	豚肉 しらす干し 小豆	米 でんぷん ごま油 油 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	804 kcal 29 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年生の給食は、12日(金)からです。10日、11日はお弁当をご用意ください。

☆ 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 』