

4月献立表

2021年

港区立青山中学校

日	牛乳	皿人	献立	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	エネルギー たんぱく質
8月	○	3 5	カレーライス 野菜とコーンのスープ くだもの(いちご)	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	精白米 油 ジャガイモ バター 薄力粉 でん粉	しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 ホールコーン いちご	883 kcal 25.4 g
9月	○	3 5	鮭入り春の五目ずし 竹輪と野菜の旨煮 すまし汁 紅白ゼリー	牛乳 油揚げ 鶏卵 さけ ちくわ かつお節 豆腐 かまぼこ わかめ 寒天	精白米 上白糖 油 ジャガイモ 三温糖	かんぴょう 人参 干ししいたけ 枝豆 ごぼう 大根 さやいんげん えのき いちごピューレ	845 kcal 33.6 g
12月	○	3 4	麦ごはん 春キャベツの回鍋肉 卵と小松菜のスープ	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ 鶏卵 豆腐 鶏肉	精白米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが 人参 たけのこ キャベツ 干ししいたけ 長ねぎ 赤ピーマン ピーマン 玉ねぎ 小松菜	794 kcal 35.0 g
13月	○	3 5	けんちんうどん たこ焼きポテト 豆乳寒天黒蜜きなこ	牛乳 豚肉 油揚げ たこ 鶏卵 かつお節 寒天 豆乳 きな粉	油 里芋 三温糖 うどん ジャガイモ でん粉 薄力粉 上白糖 黒砂糖	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ しょうが甘酢漬	823 kcal 31.2 g
14月	○	3 5	ピラフ ハンバーグマッシュルームソース ベーコンと野菜のスープ くだもの(河内晩柑)	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏卵 生クリーム	精白米 バター 油 パン粉 薄力粉 上白糖	玉ねぎ 人参 ホールコーン パセリ マッシュルーム キャベツ 大根 しょうが 河内晩柑	830 kcal 30.3 g
15月	○	3 5	たけのこご飯 ツナ入り玉子焼き 青菜の和風サラダ 大根としめじの味噌汁	牛乳 油揚げ 鶏卵 ツナ みそ	精白米 もち米 油 上白糖 三温糖	たけのこ さやいんげん 人参 玉ねぎ 干ししいたけ 生姜 グリンピース 小松菜 キャベツ 大根 ごぼう しめじ	796 kcal 32.2 g
16月	○	3 4	はちみつレモンバタートースト クラムチャウダー チーズサラダ	牛乳 鶏肉 みそ あさり チーズ	食パン はちみつ グラニュー糖 バター 油 ジャガイモ 薄力粉 上白糖	レモン にんにく セロリ 人参 玉ねぎ しょうが 白菜 マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	800 kcal 25.5 g
19月	○	3 5	親子丼 キャベツの生姜和え 白玉団子入り和風汁	牛乳 鶏肉 なたと 鶏卵 のり 豆腐 ちくわ	精白米 上白糖 三温糖 白玉粉	人参 玉ねぎ 干ししいたけ グリンピース キャベツ きゅうり しょうが 大根 長ねぎ	855 kcal 33.7 g
20月	○	3 5	野菜たっぷり醤油ラーメン スパイシー豆ポテト トマトときゅうりのさっぱりサラダ	牛乳 豚肉 大豆	中華麺 油 ジャガイモ でん粉 ごま油 上白糖 ごま	しょうが にんにく 白菜 人参 キャベツ チンゲン菜 トマト きゅうり	797 kcal 30.7 g
21月	○	3 5	麦ごはん ひじきとじゃこのふりかけ 貝だくさん肉じゃが キャベツと小松菜のごま酢和え	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ かつお節 豚肉 生揚げ 油揚げ	精白米 麦 ごま 三温糖 ジャガイモ こんにゃく	人参 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 もやし キャベツ	800 kcal 31.2 g
22月	○	3 4	ピザトースト ピーンズサラダ 野菜のコーンクリームスープ	牛乳 ソーセージ チーズ 大豆 ベーコン 鶏肉	食パン オリーブ油 三温糖 油 ジャガイモ マカロニ バター 薄力粉	にんにく 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり 人参 生姜 クリームコーン パセリ	825 kcal 32.9 g
23月	○	3 5	ご飯 酢豚 鶏ささみとレタスのスープ みかんゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 寒天	精白米 薄力粉 でん粉 油 上白糖	しょうが 人参 たけのこ にんにく 長ねぎ 干ししいたけ 玉ねぎ パインジュース ピーマン レタス みかんジュース みかん缶	890 kcal 30.8 g
26月	○	2 4	チキンライス ポテトグラタン キャベツとコーンのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム チーズ ヒヨコ豆	精白米 バター オリーブ油 ジャガイモ パン粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ ホールコーン しょうが セロリ	857 kcal 26.2 g
27月	○	3 5	三色そぼろ丼 切り干し大根のサラダ ほうれん草と麩の味噌汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 かつお節 昆布 みそ 豆腐	精白米 三温糖 麩 油 ごま油 ごま	しょうが もやし 小松菜 切り干し大根 きゅうり 人参 ほうれん草 人参 大根	804 kcal 33.3 g
28月	○	3 4	ソース焼きそば ワンタンスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 青のり 豚肉 鶏卵 ヨーグルト	中華麺 油 ワンタンの 皮 でん粉 ごま油 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 長ねぎ 白菜 干ししいたけ バナナ パイン缶 みかん缶	800 kcal 31.0 g
30月	○	3 4	二色サンド 鶏肉のスープカレー マカロニサラダ	牛乳 チーズ 鶏肉 ヨーグルト 大豆 ハム	食パン 油 ジャガイモ 薄力粉 マカロニ マヨネーズ	ブルーベリージャム にんにく しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ きゅうり とうもろこし	799 kcal 31.6 g

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準値 エネルギー830kcal たんぱく質25.0~40.0g

4月分 1日あたりの平均値 エネルギー825kcal たんぱく質30.9g

◇ 学校行事や食材発注の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。