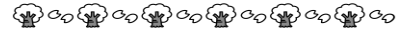


# 4月 献立表



2022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金	○	3 5	ポークカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 果物(河内晩柑)	牛乳,豚肉	精白米,米粒麦,油,じゃが芋,バター,薄力粉,上白糖	しょうが,セロリ,にんにく,玉ねぎ,人参,グリーンピース,ブロッコリー,キャベツ,ホールコーン,河内晩柑	864 kcal 27.5 g
11月	○	3 5	鮭入り春の五目ずし 竹輪と野菜の旨煮 すまし汁(桜のかまぼこ) 紅白ゼリー	牛乳,油揚げ,鶏卵,さけ,ちくわ,豆腐,かまぼこ,寒天,牛乳	精白米,上白糖,油,じゃが芋,三温糖,グラニュー糖	かんぴょう,人参,干しいたけ,枝豆,ごぼう,大根,さやいんげん,しめじ,小松菜	792 kcal 32.1 g
12火	○	3 4	ピザトースト スパゲティーサラダ チリコンカン	牛乳,豚ひき肉,チーズ,ツナ,大豆,ベーコン	食パン,オリーブ油,三温糖,スパゲティ,マヨネーズ(卵なし),じゃが芋,油,バター,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン,人参,きゅうり,キャベツ,トマト缶	796 kcal 30.1 g
13水	○	3 5	麦入りご飯 豆腐いりミートローフ じゃが芋きんぴら 新じゃべつのみそ汁	牛乳,豚肉,豆腐,鶏卵,牛乳,さつま揚げ,油揚げ,みそ,	精白米,米粒麦,油,パン粉,じゃが芋,こんにゃく,ごま油,三温糖,ごま	玉ねぎ,人参,れんこん,ごぼう,キャベツ,小松菜	801 kcal 32.6 g
14木	○	2 5	野菜のけんちんうどん 変わってんぷら2種(イカ竹輪) マーブル蒸しパン	牛乳,豚肉,油揚げ,いか,ちくわ,鶏卵,牛乳	油,里芋,三温糖,でん粉,うどん,油,薄力粉,上白糖,バター	人参,ごぼう,大根,長ねぎ	791 kcal 35.6 g
15金	○	3 5	新筍ご飯 ツナいり卵焼き 小松菜の和風サラダ 大根のみそ汁	牛乳,油揚げ,鶏卵,ツナ,生揚げ,みそ	精白米,もち米,油,上白糖,ごま油,三温糖	たけのこ,さやいんげん,人参,玉ねぎ,干しいたけ,グリーンピース,しょうが,小松菜,キャベツ,大根,ごぼう	800 kcal 33.6 g
18月	○	3 4	豚肉と削り節のチャーハン 鶏肉の辛味噌焼き 春雨と野菜の中華スープ	牛乳,豚肉,鶏卵,かつお節,鶏肉,みそ	精白米,油,ごま油,白ごま,春雨,でん粉	人参,葉ねぎ,にんにく,しょうが,長ねぎ,白菜,たけのこ	804 kcal 34.0 g
19火	○	3 4	三色サンド(ブルーベリー・クリームチーズ) パンネのトマトソテー 鶏肉のスープカレー	牛乳,チーズ,ベーコン,チーズ,鶏肉,ヨーグルト	食パン,黒砂糖食パン,油,三温糖,パンネ,じゃが芋,バター,薄力粉	ブルーベリージャム,にんにく,玉ねぎ,しょうが,人参,スズキキーニ,赤ピーマン,黄ピーマン,パセリ	811 kcal 30.9 g
20水	○	3 6	ご飯 ひじきとじゃこふりかけ 魚の塩麴焼き 焼きビーフン 豚汁	牛乳,ひじき,ちりめんじゃこ,削り節,さば,ハム,豚肉,油揚げ,豆腐,みそ	ごま,三温糖,精白米,ビーフン,ごま油,じゃが芋,こんにゃく	長ねぎ,しょうが,キャベツ,人参,玉ねぎ,ホールコーン,ごぼう,大根	778 kcal 36.8 g
21木	○	3 5	野菜たっぷり醤油ラーメン 春雨の中華ゴマサラダ 豆腐ドーナツ	牛乳,煮干し,豚肉,鶏肉,豆腐,きな粉	中華麺,油,春雨,ごま油,上白糖,白ごま,薄力粉,グラニュー糖,三温糖	しょうが,にんにく,白菜,人参,もやし,小松菜,きゅうり,キャベツ	829 kcal 32.8 g
22金	○	3 5	三色そばろ丼(高野豆腐入) 野菜とツナのごまマヨネーズ和え じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳,鶏肉,高野豆腐,鶏卵,かつお節,ツナ,わかめ,みそ	精白米,三温糖,油,上白糖,白ごま,マヨネーズ(卵なし),じゃが芋	しょうが,もやし,小松菜,人参,きゅうり,キャベツ,玉ねぎ,葉ねぎ	788 kcal 32.3 g
25月	○	2 4	コーンピラフ マカロニグラタン 野菜とひよこ豆のスープ	牛乳,鶏肉,牛乳,生クリーム,チーズ,豚肉	精白米,米粒麦,バター,マカロニ,じゃが芋,油,薄力粉,パン粉,ひよこ豆	ホールコーン,人参,グリーンピース,玉ねぎ,キャベツ,小松菜	862 kcal 30.0 g
26火	○	3 5	ホットドッグ かぼちゃのサラダ 鶏肉と春野菜のポトフ 果物(甘夏)	牛乳,ソーセージ,ツナ,鶏肉	ショートニングパン,油,マヨネーズ(卵なし),じゃが芋	キャベツ,かぼちゃ,人参,きゅうり,玉ねぎ,マッシュルーム,アスパラガス,しょうが,セロリ,甘夏みかん	813 kcal 29.8 g
27水	○	3 5	ご飯 ヒレカツ ごま酢あえ 玉葱のみそ汁	牛乳,豚肉,鶏卵,さつま揚げ,みそ	精白米,米粒麦,薄力粉,パン粉,油,ごま,三温糖,麩	人参,小松菜,白菜,玉ねぎ,葉ねぎ	800 kcal 34.4 g
28木	○	3 5	五目あんかけやきそば ウェーブワンタンスープ 五平餅	牛乳,豚肉,いか,ちくわ,なると,鶏肉,みそ	中華麺,油,三温糖,でん粉,ごま油,ワンタン,精白米,白ごま	人参,チンゲンサイ,キャベツ,たけのこ,玉ねぎ,もやし,干しいたけ,しょうが,にんにく,長ねぎ,大根	805 kcal 32.2 g

★学校行事や食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合があります。

生徒1人 1回あたり の学校給食 摂取基準	エネルギー 800 kcal たんぱく質 25.7 g ~40.0 g	4月の 平均	エネルギー 809 kcal たんぱく質 32.3 g
--------------------------------	---	-----------	--------------------------------



4月6日



4月7日



4月8日



4月29日