



2024年4月の献立表



港区立青山中学校

日	主食	皿人数	牛乳	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	1杯 - たんぱく質 脂質
10 水	カレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 果物(甘夏)	3 4	○	牛乳 豚肉	精白米 油 じゃが芋 バター 薄力粉 上白糖	パセリ セロリ 玉ねぎ しょうが にんにく 人参 ブロッコリー キャベツ ホールコーン 甘夏	822 kcal 28.5 g 24.7 g
11 木	鮭入り春の五目ずし 竹輪と野菜の旨煮 桜かまぼこのすまし汁 紅白ゼリー	3 4	○	牛乳 油揚げ 鶏卵 さけ ちくわ 豆腐 かまぼこ わかめ 寒天 牛乳	精白米 上白糖 油 じゃが芋 三温糖	かんぴょう 人参 干しいたけ ごぼう 大根 さやいんげん えのき いちご	755 kcal 31.2 g 19.0 g
12 金	ツナコーンドック 春野菜シチュー マカロニサラダ	3 3	○	牛乳 ツナ 鶏肉 牛乳	コッペパン じゃが芋 マヨネーズ 油 バター 薄力粉 マカロニ	ホールコーン 玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ セロリ きゅうり	791 kcal 30.7 g 42.7 g
15 月	麦入りご飯 ひじきとじゃこふりかけ 貝だくさん肉じゃが キャベツと小松菜のゴマ酢和え	3 4	○	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ 油揚げ	精白米 米粒麦 ごま 三温糖 じゃが芋 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	741 kcal 31.1 g 15.9 g
16 火	ご飯 ごぼうつくねハンバーグ 野菜コーン炒め 豆腐と根菜の味噌汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 ちくわ 赤みそ 白みそ	精白米 でん粉 油 三温糖 ごま油 さつま芋	ごぼう 玉ねぎ 人参 しょうが キャベツ 小松菜 ホールコーン 大根 葉ねぎ	743 kcal 30.4 g 23.7 g
17 水	豆腐入りミートソースパゲティ コーンサラダ ベーコンとカブのスープ	3 4	○	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	スパゲティ 油 バター 薄力粉 上白糖 マカロニ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ きゅうり ホールコーン かぶ 小松菜	773 kcal 30.5 g 29.0 g
18 木	春キャベツの回鍋肉丼 もやしのナムル 青梗菜のスープ	3 4	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	精白米 油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが 人参 だけのご キャベツ 干しいたけ 長ねぎ 赤ピーマン ピーマン きゅうり もやし ほんしめじ チンゲンサイ	750 kcal 31.2 g 21.7 g
19 金	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	3 4	○	牛乳 油揚げ 鶏卵 ツナ 生揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 もち米 油 上白糖 ごま油 三温糖	だけのご さやいんげん 人参 玉ねぎ 干しいたけ しょうが 小松菜 キャベツ 大根 ごぼう	794 kcal 33.3 g 28.9 g
22 月	豚肉とレタスのチャーハン サバの立田揚げ 卵と小松菜のスープ	3 3	○	牛乳 豚肉 鶏卵 さば	精白米 油 でん粉 薄力粉 油	しょうが にんにく 人参 長ねぎ レタス 玉ねぎ 小松菜	838 kcal 34.4 g 39.8 g
23 火	麦入りご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつま揚げ入りきんぴら どさんこ汁	3 4	○	牛乳 さけ みそ さつま揚げ 豚肉	精白米 米粒麦 バター 三温糖 こんにゃく ごま油 白ごま じゃが芋	キャベツ しめじ 玉ねぎ 人参 ごぼう 小松菜 もやし ホールコーン こんぎ	740 kcal 34.8 g 18.9 g
24 水	焼きカレーパン 野菜のコーンクリームスープ フルーツヨーグルト	3 3	○	牛乳 豚肉 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	マーガリンパン 薄力粉 油 パン粉 じゃが芋 マカロニ バター 上白糖	玉ねぎ 人参 ピーマン クリームコーン ホールコーン しょうが みかん缶 パイン缶 黄桃缶	855 kcal 34.0 g 36.7 g
25 木	野菜たっぷり醤油ラーメン 豆腐ドーナツ もやしのピリ辛あえ	3 4	○	牛乳 豚肉 豆腐 きな粉	中華麺 油 ごま油 薄力粉 上白糖 グラニュー糖 三温糖	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ きゅうり	766 kcal 30.0 g 25.6 g
26 金	ご飯 鶏の唐揚げ 荳わかめ入りきんぴら なめこの味噌汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 荳わかめ わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 でん粉 薄力粉 油 ごま油 こんにゃく 三温糖 ごま	にんにく しょうが ごぼう 人参 大根 なめこ	769 kcal 26.9 g 28.9 g
30 火	麦入りご飯 ジャンボ揚げ餃子 もやしと小松菜の中華和え 春雨と白菜のスープ	3 4	○	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 米粒麦 きょうざの皮 ごま油 でん粉 薄力粉 油 三温糖 ごま 緑豆春雨	キャベツ 長ねぎ なら にんにく しょうが 小松菜 人参 もやし 白菜 干しいたけ	769 kcal 26.1 g 27.0 g

◆学校行事や社会情勢、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のでご了承ください◆

