

令和5年度 4月献立表

大田区立中萩中小学校
校長 石川 貴美子
栄養士 長嶋 紀久子

目標 身支度を整えて食事をしよう

日	献立名	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	その他	栄養価		
							Kcal	たんぱく質 g	
10月	チーズドック	○	ウインナー、ピザ用チーズ	コッペパン、砂糖		トマトケチャップ、中濃ソース	584	20.4	
	コーンスープ		鶏肉、鳥がら、牛乳	油、砂糖、コーンスターチ	たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、クリームコーン(缶)、ホールコーン(缶)、パセリ	酒、水、塩、こしょう			
11月	カレーライス	○	豚肉、鳥がら、レンズまめ(乾)、粉チーズ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、りんご	酒、水、塩、こしょう、クローブ、ナツメグ、カレー粉、オールスパイス(粉)、ガラムマサラ、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、しょうゆ	639	20.5	
	福神漬				福神漬				
	パリパリサラダ			砂糖、油、ワンタンの皮	にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし	しょうゆ、酢、塩、粉辛子			
12月	スパゲティミートソース	○	豚挽肉、レンズまめ、粉チーズ	スパゲッティ、オリーブ油、油、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ホールトマト(缶)、パセリ	赤ワイン、塩、こしょう、ナツメグ、クローブ、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、ウスターソース	573	21.8	
	フレンチサラダ			油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、パインアップル(缶)	酢、塩、粉辛子			
13月	チャーハン	○	鳥がら、豚肉、たまご	米、麦、油	しょうが、にんじん、干しいたけ、ねぎ、たまねぎ	水、酒、しょうゆ、塩、こしょう	567	24.3	
	肉団子と白菜のスープ		鳥がら、鶏挽肉、押し豆腐	油、ソフトパン粉、ごま油、マロニー	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、はくさい	水、酒、塩、こしょう、しょうゆ			
	くだもの(いちご)				いちご				
14日	ミルクパン	○		ミルクパン			576	24.5	
	ポテトミートグラタン		豚挽肉、レンズまめ、ピザ用チーズ	油、マカロニ、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールトマト(缶)、パセリ	赤ワイン、塩、こしょう、ナツメグ、オレガノ、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース			
	ジュリエンスープ		ベーコン、鳥がら	油	セロリー、にんじん、しめじ、たまねぎ、しょうが、キャベツ、パセリ	水、しょうゆ、塩、こしょう			
17日	じゃこわかめごはん	○	ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ	米、麦、白いりごま		水	580	23.2	
	ふ入り肉じゃが		豚肉、削り節(だし)	油、じゃがいも、こんにゃく、車麩、砂糖	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	酒、水、しょうゆ、みりん			
	みそ汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豆腐、油揚げ		にんじん、だいこん、えのきたけ、小松菜	水、赤みそ、白みそ			
18日	ココアトースト	○		食パン、ソフトマーガリン、グラニュー糖、砂糖		ビュアココア	555	20.1	
	ハンガリアンシチュー(トマトシチュー)		鳥がら、豚肉、白インゲン豆、牛乳	油、じゃがいも、バター、小麦粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、パセリ	水、赤ワイン、塩、こしょう、トマトピューレ			
	もやしのカレー風味			油、砂糖	にんじん、もやし、きゅうり	カレー粉、酢、しょうゆ、食塩、粉辛子			
19日	マーボー豆腐丼	○	豚挽肉、鳥がら、豆腐	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、干しいたけ、にら	水、酒、水、しょうゆ、八丁味噌、赤みそ、コチジャン、トウバンジャン	594	23.9	
	マロニースープ		鶏肉、鳥がら	油、マロニー、白いりごま	にんじん、たまねぎ、しょうが、えのきたけ、はくさい、チンゲンサイ	酒、水、塩、こしょう、しょうゆ			
	フルーツポンチ				パインアップル(缶)、黄桃(缶)、みかん(缶)、りんごジュース				
20日	ごはん	○		米、麦		水	559	25.3	
	手作りひじきふりかけ		干ひじき、ちりめんじゃこ、かつお節	ごま油、砂糖、白いりごま		しょうゆ、みりん			
	魚(ほき)のみそマヨ焼き		ほき	油、マヨネーズ	たまねぎ、えのきたけ、パセリ	塩、酒、白みそ、しょうゆ			
	けんちん汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豚肉、豆腐	油、こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、小松菜	水、酒、うすくちしょうゆ、塩			
	くだもの(デコボン)				デコボン				
21日	焼きそば	○	豚肉、いか、青のり	油、蒸し中華麺	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし	酒、塩、こしょう、中濃ソース、ウスターソース	554	22.5	
	かきたま汁		昆布(だし)、削り節(だし)、たまご	でん粉	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、糸みつば	水、うすくちしょうゆ、塩			
	大学いも			さつまいも、油、砂糖、水あめ、黒いりごま		水、しょうゆ			
24日	焼肉丼	○	豚肉	米、麦、油、砂糖、ごま油、でん粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	水、酒、塩、こしょう、しょうゆ、赤みそ、ガラスープ、みりん、トウバンジャン	570	20.3	
	豆腐のスープ		鳥がら、鶏肉豆腐	油	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、はくさい、小松菜	水、酒、塩、こしょう、しょうゆ			
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	水			
25日	こぎつねごはん	○	油揚げ	米、麦、砂糖、白いりごま		水、うすくちしょうゆ、塩、だし汁、みりん	568	25.7	
	千草たまご焼き		鶏挽肉、たまご	油、砂糖	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、小松菜	酒、塩、しょうゆ			
	豚汁		豚肉、昆布(だし)、削り節(だし)、豆腐	油	にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ、万能ねぎ	酒、水、白みそ、赤みそ			
	くだもの(きよみオレンジ)				きよみオレンジ				
26日	柏パン	○		柏パン			555	27.0	
	鶏肉の照り焼き		鶏肉	砂糖、でん粉		塩、しょうゆ、酒、水、みりん			
	ポイルキャベツ				キャベツ				
	ひよこ豆のカレースープ		ベーコン、豚肉、鳥がら、ひよこめ	油、じゃがいも、米粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ	白ワイン、水、塩、こしょう、カレー粉、しょうゆ			
27日	全校遠足のため給食はありません。雨天の場合もお弁当の用意をお願いいたします。								
28日	そばろごはん	○	鶏挽肉、たまご、きざみのり	米、麦、油、砂糖	ごぼう、にんじん、さやいんげん	水、酒、うすくちしょうゆ、塩、しょうゆ	580	28.0	
	揚げ魚(たら)のおろしダレ		たら	でん粉、油、砂糖	だいこん、レモン汁、万能ねぎ	酒、塩、こしょう、しょうゆ、みりん			
	さつまいも		豚肉、昆布(だし)、削り節(だし)	油、さつまいも	たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、小松菜	酒、水、塩、しょうゆ、うすくちしょうゆ			