

# 令和 4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		
							エネルギー	たんぱく質	
							Kcal	g	
8 金	ミルクパン			ミルクパン					
	ポテトミートグラタン	○	豚肉(挽肉), レンズまめ(乾), ピザ用チーズ	油, 小麦粉, 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)	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	624	24.6	
	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, 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, パセリ	酒, 水, 塩, こしょう, クロブ, 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	668	21.4	
	福神漬				福神漬				
	ツナサラダ		ツナ缶(オイル)	油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり	しょうゆ, 酢			
12 火	チーズチリドック	○	ウィンナー, ピザ用チーズ	コッペパン, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, たまねぎ	塩, トマトケチャップ, 酒, 粉辛子, 水	655	25.5	
	ポトフ		豚肉, 鳥がら	油, じゃがいも	セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, パセリ	白ワイン, 水, 塩, こしょう			
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	水			
13 水	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	567	23.2	
	わかめスープ		鳥がら, 鶏肉, 豆腐, カットわかめ	油	しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ	水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ			
	ちくわのチーズ風味揚げ		焼き竹輪, たまご, 粉チーズ	油, 小麦粉	にんじん	水			
14 木	こぎつねごはん	○	油揚げ, 削り節(だし)	米, 麦, 砂糖, 白いりごま		水, うすくちしょうゆ, 塩, みりん	631	28.6	
	魚(生鮭)のみそマヨ焼き		生鮭	油, マヨネーズ	たまねぎ, 小松菜	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, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, 万能ねぎ	水, 酒, しょうゆ, 塩			
15 金	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	616	22.7	
	肉じゃが煮		豚肉, 厚削り節(だし), さつま揚げ	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		厚削り節(だし), 油揚げ		にんじん, はくさい, 小松菜	水, 赤みそ, 白みそ			
	果物(きよみオレンジ)				きよみオレンジ				
18 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	643	22.3	
	ビーンズポテト		大豆	じゃがいも, でん粉, 油		塩, こしょう, パプリカ, ガーリックパウダー			
	マロニースープ		鳥がら, 鶏肉	油, マロニー	しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, ねぎ	水, 酒, 塩, こしょう			
19 火	ピザトースト	○	ベーコン, ピザ用チーズ	食パン, 油	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム(缶), ピーマン	塩, こしょう, トマトケチャップ, トマトピューレ, 中濃ソース	609	24.4	
	海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖, ごま油	にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(缶)	酢, しょうゆ, 粉辛子			
	ひよこ豆のカレースープ		豚肉, 鳥がら, ひよこまめ(乾)	油, じゃがいも	セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, しめじ, パセリ	酒, 水, 塩, こしょう, カレー粉, しょうゆ, 白ワイン			
20 水	スパゲティミートソース	○	豚肉, レンズまめ(乾)	スパゲティ, 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, 食塩, こしょう, ナツメグ, クロブ, 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	603	22.7	
	コロコロサラダ		ロースハム	油, 砂糖	にんじん, だいこん, ホールコーン(缶), きゅうり	しょうゆ, 酢, 塩			
	果物(きよみオレンジ)				きよみオレンジ				
21 木	そぼろごはん	○	鶏肉, 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	567	27.7	
	揚げ魚(ほき)のおろしダレ		ホキ	でん粉, 油, 砂糖	だいこん, レモン(果汁), 万能ねぎ	酒, 塩, こしょう, しょうゆ, みりん			
	すまし汁		厚削り節(だし), 豆腐, カットわかめ	あられ麩	えのきたけ, 糸みつば	水, うすくちしょうゆ, 塩			
22 金	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, みりん, トウバンジャン	575	21.1	
	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, ねぎ	水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ			
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	グラニュー糖	パインアップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶)				
25 月	ココアトースト	○		食パン, バター, グラニュー糖, 砂糖		ピュアココア	679	22.4	
	クリームシチュー		鶏肉, ベーコン, 鳥がら, 白インゲン豆, 調理用牛乳, 生クリーム	油, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, しょうが, しめじ, パセリ	白ワイン, 水, 塩, こしょう			
	もやしのカレー風味			サラダ油, 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			
26 火	麻婆豆腐丼	○	豚肉, 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, たら	水, 酒, 水, しょうゆ, 赤みそ, 八丁味噌, コチジャン, トウバンジャン	608	23.8	
	玉子スープ		鳥がら, たまご	でん粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ, ねぎ, 小松菜	水, 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			
27 水	ごはん	○		米, 麦		水	612	25.4	
	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			
	鶏肉と春野菜の煮物		鶏肉, 厚削り節(だし), さつま揚げ	油, こんにゃく, 車麩, 砂糖	にんじん, たけのこ(ゆで), ごぼう, ふき, さやいんげん	酒, 水, しょうゆ, みりん			
	みそ汁		厚削り節(だし), 油揚げ		にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	水, 赤みそ, 白みそ			
28 木	しょうゆ油ラーメン	○	豚肉, 鳥がら	冷凍ラーメン, ごま油, 油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, ねぎ, たら	酒, 水, しょうゆ, 塩, こしょう, みりん	730	33.7	
	とりのからあげ		鶏肉	でん粉, 油		塩, こしょう, 酒, ガーリックパウダー			
	果物(きよみオレンジ)				きよみオレンジ				

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。