



4月 予定献立表



大田区立大森第八中学校
校長:大山 剛史
栄養士:平松 秋生

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	エネルギー たんぱく質 脂質
10 木	チキンカレー		鶏肉,鶏がら,粉チーズ	精白米,米粒麦,サラダ油,じゃがいも バター,薄力粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご	770 kcal
	ツナとわかめのサラダ	○	カットわかめ,ツナ缶	サラダ油,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,しょうが	29.4 g
	果物(いちご)				いちご	22.9 g
11 金	たけのこごはん	旬の食材 ～たけのこ・鰯～	油揚げ	精白米,もち米,砂糖	たけのこ,さやえんどう	724 kcal
	鰯の西京焼き		鰯,西京味噌		しょうが	36.6 g
	青菜とえのきのおひたし	○	かつお節	三温糖	もやし,にんじん,小松菜,えのきたけ	21.5 g
	のっぺい汁		鶏肉,木綿豆腐	こんにゃく,さといも,でん粉	にんじん,干しいたけ,ごぼう,だいこん ねぎ	
14 月	チキンライス		鶏肉	精白米,米粒麦,バター,サラダ油	にんじん,たまねぎ,ホールコーン マッシュルーム,ピーマン	763 kcal
	じゃがいものハニーサラダ	○		じゃがいも,揚げ油,サラダ油,はちみつ	にんじん,きゅうり,キャベツ	23.0 g
	かぼちゃのポタージュ		鶏がら,牛乳,生クリーム	バター,精白米	たまねぎ,かぼちゃ	26.9 g
15 火	麻婆豆腐丼		豚肉,鶏がら,赤みそ,木綿豆腐	精白米,米粒麦,サラダ油,砂糖 でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ ねぎ,にら	787 kcal
	ごまドレッシングサラダ	○		砂糖,白ねりごま,ごま油	もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン	29.3 g
	杏仁豆腐		牛乳	砂糖	みかん,パインアップル,黄桃	23.0 g
16 水	ツナコーントースト		ツナ缶,ピザ用チーズ	食パン,マヨネーズ	ホールコーン,たまねぎ	719 kcal
	ミネストローネ	○	ベーコン,豚肉,鶏がら,豚骨,ひよこまめ	オリーブ油,じゃがいも,シエルマカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー ホールトマト,キャベツ	32.6 g
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	36.0 g
17 木	ご飯			精白米,米粒麦		725 kcal
	サバのおろしソース	○	鯖	砂糖,でん粉	しょうが汁,だいこん	32.8 g
	小松菜のごま和え			白すりごま,砂糖	にんじん,もやし,小松菜	21.2 g
	じゃがいもとわかめのみそ汁		油揚げ,カットわかめ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	たまねぎ	
18 金	けんちんうどん		鶏肉	冷凍うどん,ごま油,こんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	749 kcal
	カリカリ油揚げのサラダ	○	油揚げ	サラダ油,ごま油,砂糖	もやし,にんじん,小松菜	28.4 g
	パイナップルケーキ		鶏卵	薄力粉,砂糖,バター	パイン缶詰	26.9 g
21 月	ご飯			精白米,米粒麦		719 kcal
	ひじき入り卵焼き	○	鶏肉,めひじき,牛乳,鶏卵	サラダ油,三温糖,砂糖,でん粉	しょうが,にんじん,干しいたけ,たけのこ	31.7 g
	もやしときゅうりのごま酢和え		カットわかめ	白いりごま,白すりごま,砂糖	もやし,にんじん,きゅうり	21.5 g
	なめこ汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ		なめこ,ねぎ	
22 火	きなこ揚げパン		きな粉	コッペパン,揚げ油,砂糖		721 kcal
	かぶのシチュー	○	鶏肉,鶏がら,牛乳,生クリーム,白花生	サラダ油,じゃがいも,米粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,かぶ,かぶの葉	31.8 g
	糸寒天サラダ			糸寒天,ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,たまねぎ	28.6 g
23 水	スパゲティミートソース		豚肉,大豆,粉チーズ	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油 薄力粉,砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,トマトピューレ,ホールトマト	792 kcal
	さつまいものマセドアンサラダ	○	ロースハム	さつまいも,サラダ油,砂糖	にんじん,ホールコーン,きゅうり	30.9 g
	りんごゼリー			砂糖	りんごジュース,りんご	24.4 g
24 木	ごまごはん			精白米,米粒麦,白いりごま		800 kcal
	油淋鶏	○	鶏肉切り身	でん粉,揚げ油,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ	29.3 g
	にらと豆もやしのナムル			ごま油	にら,にんじん,だいずもやし,はくさい	29.9 g
	春雨スープ		鶏ひき肉,鶏がら	ごま油,でん粉,緑豆はるさめ	しょうが,にんじん,しめじ,小松菜	
25 金	ご飯			精白米,米粒麦		781 kcal
	鮭の味噌マヨネーズ焼き	○	生鮭,白みそ,赤みそ	マヨネーズ,砂糖		35.6 g
	じゃが芋のきんぴら			サラダ油,砂糖,揚げ油,じゃがいも,ごま油	にんじん,ごぼう,れんこん	24.5 g
	かきたま汁		絹ごし豆腐,鶏卵	でん粉	にんじん,はくさい,ねぎ,小松菜	
28 月	食パン・マーマレード	世界の料理 ～イギリス～		食パン,マーマレード		758 kcal
	フィッシュ&チップス		たら,鶏卵	薄力粉,揚げ油,じゃがいも		36.4 g
	スコッチブロス	○	ベーコン,鶏肉,鶏がら,レンズマメ	サラダ油,おおむぎ	セロリー,にんにく,たまねぎ,にんじん しょうが,キャベツ,かぶ,かぶの葉	28.9 g
30 水	五目おこわ		鶏肉,油揚げ	精白米,もち米,サラダ油,砂糖	にんじん,ごぼう,たけのこ,干しいたけ	724 kcal
	小魚のごまからめ	○	まあじ	でん粉,薄力粉,揚げ油,砂糖,白すりごま 白いりごま		29.2 g
	かぼちゃのみそ汁		白みそ,赤みそ		かぼちゃ,たまねぎ,しめじ	21.1 g