



4月 献立表



港区立三田中学校

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	エネルギー たんぱく質
8 木	チキンカレーライス	○	鶏肉,大豆	精白米,押麦,油,じゃが芋,薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参	赤ワイン,ガラムマサラ,クミン,チリパウダー,カレー粉,塩,デミグラスソース,ウスターソース,醤油,中濃ソース,鶏がら	880 kcal
	ハムサラダ		ハム	油,上白糖	キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン	酢,塩,こしょう,醤油,からし(粉)	27.8 g
	フルーツポンチ			上白糖	バナナ,みかん缶,りんご缶,パイン缶	サイダー	
9 金	ご飯	○		精白米			716 kcal
	豆腐ハンバーグ		鶏肉,豆腐,ひじき,豆乳,みそ	油,パン粉	玉ねぎ,人参,しょうが,しいたけ	塩,こしょう,醤油	30.1 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参,小松菜,もやし	醤油,みりん	
	じゃが芋の味噌汁		油揚げ,みそ,わかめ	じゃが芋	玉ねぎ	だし削り節	
12 月	鮭とひじきの混ぜご飯	○	鮭,ひじき,油揚げ	精白米,米粒麦,油	しょうが,人参,小松菜	醤油,塩,こしょう	657 kcal
	肉じゃが		豚肉	油,こんにゃく,じゃが芋,上白糖	玉ねぎ,人参	酒,だし削り節,みりん,醤油	28.9 g
	白菜のお浸し			三温糖	小松菜,人参,白菜	醤油,みりん	
13 火	ご飯	○		精白米			770 kcal
	焼売		豚肉,豆腐	でん粉,ごま油,しゅうまいの皮	しいたけ,しょうが,玉ねぎ	塩,こしょう,醤油	28.3 g
	パンサンスー		ハム	緑豆春雨,油,三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,人参	醤油,酢,からし(粉)	
	豆腐の中華スープ		豆腐	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,長ねぎ,チンゲンサイ	鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
14 水	スイートブールパン	○	鶏卵	丸パン,薄力粉,上白糖,バター			847 kcal
	クリームシチュー		鶏肉,牛乳	油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,鶏がら,塩,こしょう	27.0 g
	ブロッコリーのサラダ			油,上白糖	人参,ブロッコリー,きゅうり,ホールコーン	酢,塩,こしょう,醤油,からし(粉)	
15 木	筍ご飯	○	油揚げ	精白米,三温糖	たけのこ,サヤエンドウ	酒,塩,薄口醤油,みりん,醤油,だし削り節	744 kcal
	きすの天ぷら		きす	油,薄力粉,コーンスターチ		塩,酒	28.4 g
	春キャベツと塩昆布のサラダ		塩昆布	三温糖,ごま油	キャベツ,小松菜,人参	醤油,みりん	
	花ふのすまし汁		わかめ	麩	玉ねぎ,大根,人参,えのき	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
16 金	味噌ラーメン	○	豚肉,みそ	中華麺,油	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,白菜,もやし,長ねぎ,チンゲンサイ,ホールコーン	鶏がら,豚骨,コチュジャン,醤油,こしょう	788 kcal
	ポテトのフレンチサラダ			じゃが芋,油	人参,きゅうり,枝豆,玉ねぎ	酢,醤油,塩,こしょう,バジル	32.9 g
	バナナケーキ		鶏卵,牛乳	上白糖,薄力粉,バター	バナナ	ココア,ベーキングパウダー	
19 月	ご飯	○		精白米			675 kcal
	さわらの西京焼き		さわら,みそ,西京みそ	三温糖		酒,みりん	30.2 g
	白菜のおかか和え		糸削り節		白菜,小松菜,人参	塩,みりん,醤油	
	えのきのすまし汁		豆腐,わかめ		大根,長ねぎ,えのき	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
20 火	ねぎ塩鶏丼	○	鶏肉	精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油	長ねぎ,もやし,にんにく,レモン果汁,こねぎ	酒,塩,こしょう	839 kcal
	ツナのごまサラダ		ツナ	三温糖,油,ごま油,白ごま	きゅうり,人参,ブロッコリー,キャベツ,ホールコーン	醤油,塩,酢	30.3 g
	大豆とさつま芋の甘辛揚げ		大豆	三温糖,油,でん粉,さつま芋,黒ごま		醤油,みりん	
21 水	魚介のトマトソーススパゲッティ	○	ツナ,あさり,いか	オリーブ油,スパゲティ	にんにく,玉ねぎ,人参,トマトジュース,トマト缶	赤ワイン,塩,こしょう,トマトピューレ,トマトケチャップ,ウスターソース,醤油	837 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン,鶏卵	オリーブ油,じゃが芋	玉ねぎ,ピーマン,人参	塩,こしょう	37.6 g
	グリーンサラダ			油,三温糖	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	酢,塩,醤油	
22 木	高菜チャーハン	○	豚肉,ちりめんじゃこ,鶏卵	精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油	にんにく,長ねぎ,人参,高菜漬	醤油,塩,こしょう	679 kcal
	タイピーエン		豚肉	緑豆春雨,ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,玉ねぎ,きくらげ,チンゲンサイ	鶏がら,酒,塩,こしょう,オイスターソース,醤油	28.3 g
	りんご				りんご		
23 金	ご飯	○		精白米			784 kcal
	ホキとししゃものフライ		ホキ,ししゃも	油,薄力粉,パン粉		塩,酒,中濃ソース	32.1 g
	ごぼうサラダ			油,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,もやし,きゅうり	醤油,酢,塩	
	白菜の味噌汁		わかめ,油揚げ,みそ		白菜,人参,長ねぎ	だし削り節	
26 月	マーボー丼	○	豚肉,豆腐,大豆,みそ	精白米,米粒麦,油,でん粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,にら,長ねぎ,玉ねぎ	酒,鶏がら,塩,醤油,テンメンジャン,コチュジャン,オイスターソース,トウバンジャン	791 kcal
	もやしのナムル			ごま油,白ごま	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	32.1 g
	卵の中華スープ		鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,玉ねぎ,きくらげ,チンゲンサイ	鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
27 火	ご飯	○		精白米			728 kcal
	赤魚の和風あんかけ		赤魚	でん粉,油,三温糖	しょうが,人参,玉ねぎ,えのき,しいたけ,菜ねぎ	酒,醤油,塩,だし削り節	29.2 g
	ほうれん草のごま和え			三温糖,白ごま	人参,白菜,ほうれん草	醤油	
	大根の味噌汁		油揚げ,わかめ,みそ		大根,玉ねぎ	だし削り節	
28 水	ご飯	○		精白米			782 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	油,薄力粉,でん粉	しょうが,にんにく	醤油,酒	30.1 g
	千草和え			上白糖	キャベツ,ほうれん草,人参,もやし	塩,みりん,醤油	
	けんちん汁		鶏肉,豆腐	油,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
30 金	焼きカレーパン	○	鶏肉,大豆	丸パン,油,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,ピーマン,トマト缶	赤ワイン,カレー粉,ガラムマサラ,塩,こしょう,醤油,トマトケチャップ,ウスターソース	697 kcal
	かぶとアスパラガスのソテー		ベーコン	油	ホールコーン,アスパラガス,かぶ	塩,こしょう	28.5 g
	マカロニスープ		鶏肉	じゃが芋,マカロニ	しょうが,人参,玉ねぎ,キャベツ	鶏がら,塩,こしょう	
	ミルクゼリーいちごソース		寒天,牛乳	上白糖	いちごジャム	赤ワイン	



●本校の給食調理は、昨年度に引き続きフジ産業株式会社に委託しております。
●行事や食材購入、天候の都合等により、献立や材料が変更になる場合があります。予めご了承ください。
●今月の果物は、バナナ・みかん缶・りんご缶・パイン缶・りんごを予定しています。