



# 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 金	スイートフルパン		鶏卵	丸パン,薄力粉,上白糖,バター			803 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	27.6 g
	ブロッコリーのサラダ			油,上白糖,マカロニ	人参,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	酢,塩,こしょう,醤油,からし(粉)	
	デコボン				デコボン		
11 月	ちゃんぽん		豚肉,かまぼこ,豆乳	ちゃんぽん麺,油,三温糖	人参,もやし,キャベツ,玉ねぎ,しょうが,きくらげ	酒,塩,こしょう,薄口醤油,鶏がら,豚骨	765 kcal
	スパイシーポテトビーンズ		大豆	油,じゃが芋,でん粉		カレー粉,塩	32.4 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	
12 火	鮭とひじきの混ぜご飯		さけ,ひじき,油揚げ	精白米,米粒麦,油,白ごま	しょうが,人参,小松菜	醤油,塩,こしょう	627 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	29.3 g
	白菜のお浸し			三温糖	小松菜,人参,白菜	醤油,みりん	
13 水	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,トウバンジャン	735 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	31.6 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	
14 木	筍ご飯		油揚げ	精白米,三温糖	たけのこ	酒,塩,薄口醤油,みりん,醤油,だし,削り節	690 kcal
	さわらとししゃもの西京焼き		さわら,ししゃも,みそ,西京みそ	三温糖		酒,みりん	36.3 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	
	湯葉のすまし汁		湯葉,わかめ		人参,えのき,大根	だし,昆布,だし,削り節,塩,醤油	
15 金	ご飯			精白米			815 kcal
	ハンバーグトマトソース		豚肉,豆腐	油,パン粉	玉ねぎ,トマト缶	塩,こしょう,ベイリーフ,トマトケチャップ,ウスターソース	33.9 g
	じゃが芋の香味炒め		ベーコン	油,じゃが芋	玉ねぎ	塩,こしょう,パプリカ,オレガノ	
	キャベツのスープ		ベーコン	油	玉ねぎ,人参,キャベツ	鶏がら,塩,こしょう	
18 月	チキンカレーライス		鶏肉	精白米,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(粉),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	791 kcal
	ツナサラダ		ツナ	三温糖,油	人参,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,玉ねぎ	醤油,塩,酢	24.7 g
	フルーツポンチ			上白糖	バナナ,みかん缶,黄桃缶	サイダー	
19 火	ご飯			精白米			700 kcal
	イカ天		いか	油,でん粉,三温糖,でん粉		塩,酒,醤油,みりん	27.5 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	
	じゃが芋の味噌汁		油揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ	だし,削り節	
20 水	ココアパン			ココアパン			865 kcal
	ラザニア		豚肉,大豆,牛乳,チーズ	ラザニア,オリーブ油,薄力粉,バター	にんにく,玉ねぎ,人参	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,オレガノ,パプリカ	35.2 g
	じゃが芋のスープ		ベーコン	油,じゃが芋	玉ねぎ,人参,しょうが	鶏がら,塩,こしょう	
	りんご				りんご		
21 木	ご飯			精白米			787 kcal
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でん粉,じゃが芋,油,三温糖,白ごま	ごぼう	塩,こしょう,醤油,酒,みりん	29.7 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	
	かき玉汁		豆腐,わかめ,鶏卵	でん粉	白菜,人参,長ねぎ	だし,昆布,だし,削り節,塩,醤油	
22 金	ごま味噌うどん		鶏肉,油揚げ,豆乳,みそ	うどん,油,白ごま	白菜,長ねぎ,玉ねぎ,人参,ごぼう,小松菜	酒,だし,昆布,だし,削り節,醤油,塩	793 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ,青のり	油,薄力粉		塩	32.6 g
	蒸し抹茶ケーキ		鶏卵,牛乳	上白糖,薄力粉,バター		抹茶,ベーキングパウダー	
25 月	ご飯			精白米			771 kcal
	揚げぎょうざ		豚肉,大豆	油,ぎょうざの皮,でん粉	にんにく,しょうが,白菜,長ねぎ,にら	酒,塩,こしょう,醤油	31.9 g
	蒸し鶏のサラダ		鶏肉	ごま油,白ごま,油,三温糖	キャベツ,きゅうり,人参,長ねぎ,しょうが	塩,醤油,酢	
	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,玉ねぎ,チンゲンサイ	鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
26 火	雑穀ご飯			精白米,雑穀			833 kcal
	びのさんのチキントマト煮		鶏肉	オリーブ油,油,上白糖	にんにく,玉ねぎ,ズッキーニ,赤ピーマン,黄ピーマン,なす,人参	トマトピューレ,鶏がら,塩	33.8 g
	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,パプリカ	
	ミルクコーヒーゼリー		アガー,牛乳	上白糖		インスタントコーヒー	
27 水	ご飯			精白米			668 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,葉ねぎ	酒,醤油,塩,だし,削り節	29.7 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	
	白菜の味噌汁		豆腐,わかめ,みそ		白菜,玉ねぎ	だし,削り節	
28 木	ご飯			精白米			719 kcal
	厚焼き卵		鶏肉,鶏卵	油,三温糖	玉ねぎ,人参,小松菜,しいたけ	酒,塩,醤油	31.6 g
	そぼろきんぴら		鶏肉	油,こんにゃく,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,れんこん	みりん,醤油,一味唐辛子	
	豆腐のすまし汁		豆腐,わかめ		大根,えのき,玉ねぎ	だし,昆布,だし,削り節,塩,醤油	



◎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、デコボン・バナナ・みかん缶・黄桃缶・りんごを予定しています。  
◎本校の給食調理は、昨年度に引き続きフジ産業株式会社へ委託しております。