

[ 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	1人1食 たんぱく質
10月	白飯	○		精白米		水	716 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	油,でん粉	しょうが,にんにく	醤油,酒,みりん,塩,こしょう	37.7 g
	小松菜の桜お浸し		かまぼこ	三温糖	小松菜,人参,白菜	醤油,みりん	
	具だくさんの味噌汁		鶏肉,みそ	油,こんにゃく	人参,大根,長ねぎ,しょうが	水,だし削り節	
11火	醤油ラーメン	○	鶏肉,削り節	中華麺,油,ごま油	しょうが,にんにく,人参,白菜,もやし,長ねぎ,玉ねぎ,小松菜	酒,鶏がら,水,塩,こしょう,醤油	792 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	38.1 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,紙皿	
12水	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	水,醤油,塩,こしょう	632 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,水,だし削り節,みりん,醤油	30.3 g
	白菜のお浸し			三温糖	小松菜,人参,白菜	醤油,みりん	
13木	マーボー丼	○	鶏肉,豆腐,みそ	精白米,米粒麦,油,レンズ豆,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	水,酒,鶏がら,塩,醤油,テンメンジャン,オイスターソース,トウバンジャン,さんしょう	762 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	35.0 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	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
14金	筍ご飯	○	油揚げ	精白米,三温糖	だけのこ	水,酒,塩,薄口醤油,みりん,醤油,だし削り節	699 kcal
	さわらとししゃもの西京焼き		さわら,ししゃも,みそ	三温糖		酒,みりん	36.9 g
	香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	
	えのきのすまし汁		豆腐		大根,こねぎ,えのき	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
17月	ご飯	○		精白米		水	798 kcal
	ハンバーグトマトソース		鶏肉,豆腐	油,パン粉	玉ねぎ,トマト	塩,こしょう,オレガノ(粉),トマトケチャップ,ウスターソース	34.1 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,バジル,オレガノ(粉)	
	キャベツのスープ		ベーコン	油	玉ねぎ,人参,キャベツ	水,鶏がら,塩,こしょう	
18火	チキンカレーライス	○	鶏肉,ヨーグルト,チーズ	精白米,油,じゃが芋,レンズ豆,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト缶	水,赤ワイン,チャッツ,中濃ソース,食塩,こしょう,カレー粉,ガラムマサラ,クミン,チリパウダー,醤油,鶏がら	836 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	29.6 g
	フルーツポンチ			上白糖	バナナ,みかん,黄桃	水,サイダー	
19水	ご飯	○		精白米		水	702 kcal
	イカ天		いか	油,でん粉,三温糖,でん粉		塩,酒,醤油,みりん,水	27.8 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,長ねぎ	水,だし削り節	
20木	ココアパン	○		ココアパン			846 kcal
	ラザニア		鶏肉,牛乳,チーズ	ラザニア,オリーブ油,レンズ豆,薄力粉,バター	にんにく,玉ねぎ,人参	塩,こしょう,水,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,バジル	36.0 g
	じゃが芋のスープ		鶏肉	油,じゃが芋	玉ねぎ,人参,しょうが	水,鶏がら,塩,こしょう	
	りんご				りんご		
21金	ご飯	○		精白米		水	767 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	33.1 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	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
24月	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,水,だし昆布,だし削り節,醤油,塩	827 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ,青のり	油,薄力粉		水,塩	37.7 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火	ご飯	○		精白米		水	745 kcal
	五目春巻き		鶏肉	油,春巻きの皮,油,緑豆春雨,でん粉	しょうが,たけのこ,長ねぎ,しいたけ,人参	水,塩,醤油,こしょう,からし,オイスターソース	32.0 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	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
26水	スイートプールのパン	○	鶏卵	丸パン,薄力粉,上白糖,バター			815 kcal
	クリームシチュー		鶏肉,牛乳	油,じゃが芋,バター,薄力粉,いんげん豆	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう	32.4 g
	ブロッコリーのサラダ			マカロニ,油,上白糖	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,湯	
	河内晩柑				河内晩柑		
27木	ご飯	○		精白米		水	681 kcal
	白身魚の和風あんかけ		ホキ	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,水,だし削り節	31.5 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参,小松菜,もやし	醤油,水,みりん	
	白菜の味噌汁		豆腐,わかめ,みそ		白菜,玉ねぎ	水,だし削り節	
28金	ご飯	○		精白米		水	761 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	34.7 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	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	