



[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食分 - たんぱく質
1 0 水	チキンカレーライス		鶏肉, レンズ豆, ヨーグルト	精白米, 油, じゃが芋, 薄力粉, バター	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, トマト	酒, 水, 赤ワイン, チャツネ, 中濃ソース, 食塩, こしょう, カレー	843 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	27.4 g
	フルーツポンチ			上白糖	バナナ, みかん, 黄桃	水, サイダー	
1 1 木	白飯			精白米		酒, 水	800 kcal
	ヤンニョムチキン	○	鶏肉	油, でん粉, 三温糖	しょうが, にんにく, 長ねぎ	食塩, こしょう, 醤油, 酒, みりん, 酢, コチュジャン	33.1 g
	もやしナムル			ごま油, 白ごま	人参, 小松菜, もやし	塩, こしょう, 醤油	
	トックとわかめスープ		わかめ	トック, ごま油, 白ごま	しょうが, 玉ねぎ, もやし, えのき	水, 鶏がら, 塩, こしょう, 醤油	
1 2 金	醤油ラーメン		鶏肉	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, だし削り節, 鶏がら, 水, 塩, こしょう, 醤油	827 kcal
	のり塩ポテトビーンズ	○	大豆, 青のり	油, じゃが芋, でん粉		塩	31.8 g
	チーズケーキ		チーズ, 鶏卵, 生クリーム	上白糖, バター, 薄力粉	レモン	バニラエッセンス	
1 5 月	マーボー丼		鶏肉, 豆腐, レンズ豆, 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, 水, 鶏がら, 塩, テンメソジャン, オイスターソース, トウバンジャン, ざんしょう	759 kcal
	野菜の中華和え	○		上白糖, ごま油	小松菜, もやし	醤油, トウバンジャン, からし, 湯	34.2 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	
1 6 火	筍ご飯		油揚げ	精白米, 三温糖	たけのこ	水, だし昆布, だし削り節, 酒, 薄口醤油, みりん, 醤油	741 kcal
	サバの味噌煮	○	さば, みそ	三温糖, でん粉	しょうが	水, だし昆布, みりん, 酒, 醤油	30.0 g
	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	
1 7 水	白飯			精白米		酒, 水	798 kcal
	ハンバーグトマトソース	○	鶏肉, 豆腐	油, パン粉, でん粉	玉ねぎ, トマト	塩, こしょう, 鶏がら, 水, オレガノ, ウスターソース	32.9 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, バジル, 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	水, 鶏がら, 塩, こしょう	
1 8 木	白飯			精白米		酒, 水	759 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	38.2 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	
	貝だくさんの味噌汁		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	
1 9 金	白飯			精白米		酒, 水	731 kcal
	イカ天	○	いか	油, でん粉, 三温糖		塩, 酒, 醤油, みりん, 水	30.4 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	
2 2 月	ココアパン			ココアパン			837 kcal
	ラザニア	○	鶏肉, レンズ豆, 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, 水, トマトピューレ, トマトクチャップ, スターソース, オレガノ, バジル	35.6 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	
	河内晩柑				河内晩柑		
2 3 火	白飯			精白米		酒, 水	747 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	29.1 g
	小松菜のごま和え			三温糖, 白ごま	人参, 白菜, 小松菜	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	
2 4 水	ごま味噌うどん		鶏肉, 油揚げ, 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	822 kcal
	ちくわの磯辺揚げ	○	ちくわ, 青のり	油, 薄力粉		水, 塩	36.1 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	
2 5 木	白飯			精白米		酒, 水	811 kcal
	五目春巻き	○	鶏肉	油, 春巻きの皮, 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	30.9 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	水, 鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油	
2 6 金	スイートフルパン		鶏卵	丸パン, 薄力粉, 上白糖, バター			857 kcal
	クリームシチュー	○	鶏肉, 牛乳, いんげん豆	油, じゃが芋, バター, 薄力粉	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	32.1 g
	グリーンサラダ			三温糖, 油	キャベツ, きゅうり, プロッコリ, 玉ねぎ	醤油, 塩, 酢	
	バナナ				バナナ		
3 0 火	白飯			精白米		酒, 水	809 kcal
	ししゃものフライ	○	ししゃも	薄力粉, パン粉		酒, 水, 中濃ソース	31.8 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	