

4月 月間献立表



平成31年度 給食回数13回 港区立赤坂中学校

日	牛乳	献立名	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人あたり たんぱく質 脂質
10 水	○	スタミナ丼	豚肉	精白米,米粒麦,三温糖 米サラダ油,でん粉 コチュジャン 白ゴマ,ゴマ油	ニンニク,生姜,玉葱 人参,モヤシ りんご,ニラ	オイスターソース 紹興酒,本みりん,天塩 醤油	880kcal 33.2g 21.6g
		長ネギとジャガ芋のみそ汁	削り節,だし昆布,味噌	ジャガ芋	長葱,シメジ		
		フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト	上白糖	バナナ,ミカン缶 レーズン		
11 木	○	ドライカレー	豚肉	精白米,バター 米サラダ油,小麦粉 ケチャップ	ニンニク,生姜,玉葱 人参,ホールトマト	天塩,カレー粉 赤ワイン,ウスターソース	856kcal 30.0g 24.6g
		ビーンズサラダ	ヒヨコ豆,大豆	米サラダ油,三温糖	枝豆,人参,玉葱 ホールコーン キュウリ	酢,天塩,薄口醤油	
		清見オレンジ			清見オレンジ		
12 金	○	鮭の散らし寿司	だし昆布,鮭 刻み海苔	精白米,上白糖,白ゴマ	生姜,枝豆	酒,酢,天塩	805kcal 36.7g 20.1g
		生揚げと野菜の旨煮	削り節,生揚げ	コンニャク,三温糖	人参,ゴボウ,レンコン サイインゲン	本みりん,天塩,醤油	
		かき玉汁	だし昆布,削り節 卵,絹ごし豆腐	でん粉	干椎茸,人参,大根,長葱	天塩,醤油	
		春のフルーツゼリー	粉寒天	上白糖	パイン缶,ミカン缶 いちご	白ワイン	
15 月	○	きつねうどん	だし昆布,削り節 鶏肉,油揚げ	うどん,三温糖	シメジ,大根 人参,小松菜	煮干し,本みりん,天塩 薄口醤油,酒,醤油	840kcal 30.1g 39.2g
		野菜のゆかり和え			大根,人参 キュウリ,ゆかり	天塩	
		パンブキンパイ	調理用牛乳 生クリーム	バター,上白糖 パイ皮,黒ゴマ	カボチャ	本みりん	
16 火	○	ごはん		精白米			840kcal 31.9g 29.6g
		サバの味噌煮	さば,味噌	三温糖	生姜,ニンニク	酒,醤油	
		小松菜と油揚げのごま炒め	油揚げ	米サラダ油,三温糖 白ゴマ	小松菜	醤油,酒	
		ジャガ芋とわかめのみそ汁	ワカメ,削り節 だし昆布,味噌	ジャガ芋	長葱,シメジ		
17 水	○	じゃこピラフ	ベーコン チリメンジャコ	精白米,玄米,バター 米サラダ油	ニンニク,人参,枝豆	天塩,醤油,ウスターソース	811kcal 29.6g 24.3g
		和風ポトフ	鶏肉,金時豆		人参,大根,レンコン 長葱,ゴボウ シメジ,生姜	酒,天塩,薄口醤油 醤油,鶏ガラ	
		カレーピクルス		グラニュー糖	カリフラワー キュウリ,大根	白ワイン,酢,天塩 パイン缶,カレー粉	
		河内晩柑			河内晩柑		
18 木	○	ごはん		精白米			880kcal 32.2g 29.7g
		鶏の唐揚げ 甘味噌だれ	鶏肉	でん粉,米サラダ油 三温糖,江戸甘みそ	ニンニク,生姜	酒,ウスターソース	
		ヒジキとキャベツの炒め煮	ヒジキ,油揚げ,削り節	サラダ油,三温糖 つきコンニャク	人参,キャベツ	酒,本みりん,醤油,天塩	
		根菜汁	だし昆布,削り節 味噌	米サラダ油 コンニャク	ゴボウ,里芋 大根,人参,長葱		

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。



日	牛乳	献立名	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人あたり たんぱく質 脂質
19 金	○	ハムチーズのホットロール	ハム,スライスチーズ	食パン			776kcal 33.2g 34.3g
		ビーンズトマトシチュー	豚肉,ヒヨコ豆	米サラダ油,ツヤカサ トマトピューレ 三温糖,小麦粉	玉葱,人参,生姜 ホールトマト ホールコーン	赤ワイン,醤油,ウスター ソース,鶏ガラ,天塩,パイン缶	
		コールスローサラダ		サラダ油	キュウリ ホールコーン	酢,天塩,ウスター	
22 月	○	筍ごはん	だし昆布,油揚げ	精白米	新筍・水煮	酒,天塩,薄口醤油 本みりん	769kcal 30.1g 24.7g
		小あじの唐揚げ	小アジ	米サラダ油,でん粉		酒,天塩,ウスター	
		フキと生揚げの煮物	生揚げ,削り節	三温糖,白コンニャク	人参,ふき サイインゲン	本みりん,天塩,醤油,酒	
		えのき茸のすまし汁	ワカメ,削り節 だし昆布		エノキ茸,小松菜	天塩,醤油	
23 火	○	ごはん		精白米			765kcal 32.2g 14.8g
		白身魚の西京焼き	ホキ,味噌	上白糖	生姜	酒,醤油,本みりん	
		肉ジャガ	豚肉,削り節	米サラダ油,白滝 ジャガ芋,三温糖	玉葱,人参	酒,天塩,醤油,本みりん	
24 水	○	ミルクパン		ミルクパン			872kcal 28.1g 41.0g
		ポテトグラタン	調理用牛乳 ミックスチーズ	ジャガ芋,米サラダ油 バター,小麦粉	玉葱,人参	天塩,ウスター,パイン缶	
		大豆サラダ	大豆	米サラダ油	人参,キャベツ キュウリ,玉葱	酢,天塩,ウスター	
		ブラッドオレンジ			ブラッドオレンジ		
25 木	○	ごはん		精白米			828kcal 30.9g 26.2g
		卵の袋煮	卵,油揚げ	三温糖		天塩,醤油	
		ワカサギの南蛮漬け	ワカサギ	でん粉,米サラダ油 オリーブ油,上白糖	玉葱,キュウリ 赤ピーマン	天塩,ウスター,醤油,酢	
		春キャベツのお浸し			キャベツ,小松菜	醤油,本みりん	
		せんべい汁	鶏肉,削り節	米サラダ油,白滝 せんべい	ゴボウ,人参,白菜 長葱,シメジ	酒,醤油,本みりん,天塩	
26 金	○	鶏ごぼうごはん	だし昆布,鶏肉	精白米,米サラダ油 三温糖	ゴボウ,人参,生姜	醤油,酒,本みりん	793kcal 33.8g 24.8g
		切干大根入り卵焼き	鶏挽き肉,卵	サラダ油,三温糖	長葱,切干大根	酒,天塩,醤油	
		すまし汁	だし昆布,削り節		舞茸,シメジ 干椎茸,長葱	天塩,醤油	
		ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ		

きゅうしよく つか や さい
給食に使っている野菜たち！！

給食では「旬の野菜」がたくさん登場します。4月は何ととっても新筍（たけのこ）です。筍ごはんで使用予定です。他にもフキ、新じゃがいも、新ごぼう、新キャベツなど、春を感じる野菜が献立に入っています。

