

日	主食	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 木	シュガートースト	○		★食パン、マーガリン、砂糖		814 kcal
	トマトシチュー		豚肉	油、じゃが芋、砂糖、マーガリン、小麦粉	にんにく、玉葱、人参、セロリ、トマト	24.2 g
	チップスサラダ			でんぷん、油、砂糖	もやし、小松菜、キャベツ、ごぼう、れんこん、玉葱	39.3 g
						2.4 g
12 金	マーボー豆腐丼	○	豚肉、味噌、押し豆腐	米、麦、油、砂糖、でんぷん	生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ	756 kcal
	中華スープ		ハム	油、ごま油、でんぷん	にんにく、生姜、人参、キャベツ	30.4 g
	フルーツ杏仁豆腐		牛乳、アガー	砂糖	レモン、みかん	23.7 g
						3.8 g
15 月	チャーハン	○	豚肉	米、油	にんにく、人参、ねぎ	659 kcal
	チンジャオロースー		豚肉	油、砂糖、ごま油、でんぷん	にんにく、ねぎ、玉葱、たけのこ、ピーマン(元のきたけ)	29.9 g
	サンラータン		鶏肉、さば節、卵	油、でんぷん	人参、玉葱、干し椎茸、ニラ	21.2 g
						3.9 g
16 火	カレーミートチーズトースト	○	豚肉、チーズ	食パン、油、砂糖、小麦粉	にんにく、玉葱、人参	780 kcal
	クリームシチュー		鶏肉、牛乳	油、じゃが芋、バター、小麦粉	玉葱、人参、生姜、にんにく	32.6 g
	玉葱ドレッシングのサラダ			油、砂糖	白菜、人参、小松菜、玉葱	38.4 g
						2.7 g
17 水	ごはん	○		米		730 kcal
	鮭の照り焼きソースかけ		鮭	砂糖、でんぷん、ごま油	生姜	38.7 g
	切り干し大根の炒め煮		さつま揚げ	油、砂糖	切干大根、人参	19.6 g
	豚汁		豚肉、さば節、木綿豆腐、油揚げ、味噌	油、じゃが芋	ごぼう、大根、人参、こんにゃく、ねぎ	2.8 g
18 木	鶏肉と野菜のぼら天井	○	鶏肉	米、小麦粉、油、砂糖	れんこん、人参	747 kcal
	キャベツの味噌汁		油揚げ、木綿豆腐、わかめ、味噌、さば節		キャベツ	32.7 g
	美生柑				美生柑	22.7 g
						2.4 g
19 金	ゆかりごはん	○		米	ゆかり	611 kcal
	浦上そぼろ		豚肉	油、砂糖	糸こんにゃく、ごぼう、人参、もやし	22.7 g
	鶏肉の水炊き		鶏肉		生姜、白菜、水菜(しめじ)(元のきたけ)、ねぎ、レモン	18.5 g
						2.1 g
22 月	ポークカレーライス	○	豚肉	米、麦、油、じゃが芋、はちみつ、小麦粉、マーガリン	にんにく、生姜、玉葱、人参	777 kcal
	トマトドレッシングのサラダ			油、砂糖	キャベツ、人参、小松菜、にんにく、玉葱、トマト	23.3 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース、りんご	21.8 g
						2.4 g
23 火	ハムピラフ	○	ハム	米、マーガリン	玉葱、人参、マッシュルーム	719 kcal
	豆腐入りミートローフ		豚肉、押し豆腐	生パン粉、でんぷん、砂糖	玉葱、人参、とうもろこし、いんげん	26.8 g
	カラフルサラダ			油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり	24.0 g
	A B Cマカロニスープ		ベーコン	油、マカロニ	人参、玉葱、小松菜、にんにく、生姜	4.2 g
24 水	わかめごはん	○	わかめ、しらす干し	米		761 kcal
	鶏肉の竜田揚げ		鶏肉	でんぷん、油	にんにく、生姜	31.6 g
	おひたし				ほうれん草、キャベツ、人参	27.6 g
	大根の味噌汁		さば節、絹ごし豆腐、油揚げ、味噌		大根、ねぎ	2.8 g
25 木	生揚げの味噌そぼろ丼	○	豚肉、生揚げ、味噌	米、油、砂糖、でんぷん	生姜、にんにく、人参、玉葱、セロリ、グリーンピース	779 kcal
	のりのスープ		ハム、もみのり	油、ごま油	生姜、にんにく、人参、とうもろこし、ほうれん草、ねぎ	30.6 g
	フルーツポンチ			砂糖	みかん、パイナップル、りんご	24.7 g
						2.4 g
26 金	コッペパン	○		コッペパン		714 kcal
	白身魚のフライ		バス	小麦粉、パン粉、油	にんにく	34.8 g
	フレンチサラダ		ハム	油、砂糖	小松菜、とうもろこし、赤ピーマン、エリンギ	25.4 g
	ミネストローネ		ベーコン、レンズ豆	オリーブ油、油、じゃが芋	にんにく、セロリ、人参、玉葱、トマト	4.8 g
30 火	<b>調理校の若葉小が振替休業日のため弁当日です</b>					

※食材の都合により献立が変更になることがあります、ご了承ください。

※給食で使用しているマーガリンは乳成分不使用です

※献立表には、調味料等の材料は記載されていませんので、ご注意ください。

- ・4/22(月)以降のキャベツは、調布産を使用します。
- ・○で囲んだ食材は、調布市の姉妹都市、木島平村産です。

●エプロンセットについて●

金曜に当番は必ずエプロンセットを持ち帰り、洗濯・アイロンがけをし、月曜日に持ってきてください。  
 なお、今年度から、洗濯した際の柔軟剤の香りに対する不安のある生徒は、個人所有のものの持参も可能といたします。  
 ご協力の程、よろしく願いいたします。

