



4月 献立表



令和6年度

調布市立神代中学校

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	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	菜の花ごはん	○	豚挽肉	米,炒め油,砂糖	生姜,ホールコーン,菜の花	596 kcal
	鮭の変わり西京焼き		鮭,甘味噌	ノンエッグマヨネーズ,砂糖	にんにく	30.3 g
	すまし汁		絹ごし豆腐,けずり		小松菜,人参,えのきたけ,ねぎ	17.6 g
	オレンジゼリー入りフルーツポンチ		寒天	砂糖	オレンジジュース,レモン果汁	3.6 g
11 木	カレー風味パン	○		カレー風味パン		659 kcal
	白いんげん豆のコロッケ		白いんげんまめ,豚挽肉	じゃがいも,炒め油,小麦粉,生パン粉,パン粉,揚げ油	玉葱	24.6 g
	スパゲティサラダ		ロースハム	スパゲッティ,ノンエッグマヨネーズ,サラダ油,砂糖	きゅうり,人参,キャベツ	29.2 g
	春キャベツのスープ		ベーコン,けずり		人参,冷凍ホールコーン,春キャベツ	3.2 g
12 金	若布ごはん	○	炊き込みわかめ	米	人参	649 kcal
	お野菜たっぷりハンバーグ		鶏挽肉	パン粉,てんぷん,砂糖	ねぎ,人参,春キャベツ,大根,生姜	25.8 g
	スパイシーポテト			じゃがいも	パセリ	20.0 g
	ベーコントマトスープ		ベーコン	炒め油	セロリー,玉葱,人参,春キャベツ,ホールトマト	3.0 g
15 月	スイートポテトースト	○	豆乳,豆乳クリーム	食パン,さつまいもペースト,乳不使用マーガリン,砂糖,はちみつ		620 kcal
	カレシチュー		豚肉	炒め油,じゃがいも,小麦粉,サラダ油,乳不使用マーガリン	にんにく,生姜,玉葱,人参,グリーンピース	20.5 g
	コーンサラダ			砂糖,サラダ油	キャベツ,人参,もやし,きゅうり,冷凍ホールコーン,玉葱	26.5 g
						2.9 g
16 火	ごはん	○		米		668 kcal
	とりの照り焼き		鶏モモ肉	砂糖,ざらめ,てんぷん	生姜	31.1 g
	あさつきといかの酢みそ和え		いか,味噌,おかか	砂糖	あさつき,キャベツ,人参,生姜,ねぎ	19.2 g
	具だくさんの味噌汁		絹ごし豆腐,油揚げ,赤味噌,白味噌,けずり	じゃがいも,こんにゃく	大根,人参,ねぎ	2.8 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	
17 水	スパゲティミートソース	○	豚挽肉,ベーコン,刻み大豆	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,炒め油,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,マッシュルーム,セロリー,バジル,レタス,人参,ねぎ,えのきたけ,ホールコーン	735 kcal
	レタスとハムのスープ		ロースハム,けずり			27.4 g
	いちごのマフィン		豆乳	米粉,コーンスターチ,砂糖,サラダ油,はちみつ,粉糖	レモン果汁,冷凍いちご	27.9 g
						3.2 g
18 木	新ごぼうのませごはん	○	油揚げ	米,炒め油,砂糖	新ごぼう,人参,いんげん	571 kcal
	いかの南蛮揚げ		いか	てんぷん,揚げ油,砂糖	ねぎ,にんにく,生姜	27.5 g
	春きゃべつのおひたし		刻みのり		キャベツ,小松菜,人参	16.9 g
	味噌汁		生わかめ,赤味噌,白味噌,けずり	じゃがいも	玉葱	3.9 g
19 金	ごはん	○		米		664 kcal
	かつおぶりかけ		粉かつお	砂糖,白ごま		29.0 g
	花シューマイ		豚挽肉,鶏挽肉,刻み大豆,絞り豆腐	てんぷん,しゅうまいの皮	玉葱,生姜,干し椎茸	19.1 g
	カレービーフン		豚モモ肉	炒め油,ビーフン	玉葱,キャベツ,人参,ピーマン	2.9 g
	春雨スープ		鶏モモ肉,けずり	春雨,ごま油	小松菜,人参,ねぎ,もやし	
22 月	家常豆腐丼	○	豚モモ肉,生揚げ,赤味噌,けずり	米,炒め油,ごま油,砂糖,てんぷん	人参,干し椎茸,ねぎ,白菜,ピーマン,にんにく,生姜	731 kcal
	わかめスープ		生わかめ,けずり	ごま油	ねぎ,人参,もやし,生姜	27.5 g
	手作り台湾風カステラ		豆乳	小麦粉,ざらめ,砂糖,はちみつ,サラダ油		25.5 g
						2.8 g
23 火	オレンジフレンチトースト	○	豆乳	食パン,砂糖	バレンタイン濃縮還元ジュース	626 kcal
	ポークシチュー		豚肉	炒め油,じゃがいも,サラダ油,乳不使用マーガリン,小麦粉	玉葱,人参,セロリー	21.8 g
	ごぼうチップサラダ			揚げ油,サラダ油,はちみつ	ごぼう,キャベツ,きゅうり,人参,もやし	24.0 g
	パインゼリー		寒天,ゼラチン	砂糖	パインストレートジュース,パインレトルト	2.7 g
24 水	チキンライス	○	鶏モモ肉	米,炒め油	玉葱,人参,ホールコーン,グリーンピース	586 kcal
	ポテトグラタン		豆乳,豆乳クリーム,粉チーズ	じゃがいも,炒め油,サラダ油,乳不使用マーガリン,小麦粉,パン粉	人参,玉葱,マッシュルーム	20.5 g
	大根のスープ		鶏肉		大根,人参,玉葱,いんげん	20.9 g
						3.5 g
25 木	カレーライス	○	豚モモ肉	米,炒め油,じゃがいも,小麦粉,乳不使用マーガリン,サラダ油	にんにく,生姜,玉葱,人参	716 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス	砂糖,サラダ油,ごま油	人参,キャベツ,もやし,きゅうり,冷凍ホールコーン	22.0 g
	にんにくのスープ		ベーコン	オリーブ油,パン粉	にんにく,玉葱,トマト,マッシュルーム,パセリ	28.6 g
						4.5 g
26 金	山菜おこわ	○	鶏モモ肉,油揚げ	アルファ化米,砂糖	山菜ミックス,人参,干し椎茸	785 kcal
	とんカラリン		豚肉	てんぷん,揚げ油,砂糖	にんにく,生姜,ねぎ	32.0 g
	ブロッコリーのサラダ			砂糖,サラダ油	キャベツ,ブロッコリー,人参,もやし	31.0 g
	すまし汁		絹ごし豆腐,けずり		小松菜,人参,えのきたけ,ねぎ	4.8 g
30 火	筍ごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,砂糖	人参,フレッシュたけのこ	611 kcal
	焼きししゃも		ししゃも			32.5 g
	春雨ソテー		豚モモ肉	炒め油,春雨,ごま油	玉葱,人参,キャベツ,ピーマン	21.3 g
	豚汁		豚モモ肉,絹ごし豆腐,油揚げ,けずり,白味噌,赤味噌	炒め油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,大根,人参,ねぎ	3.7 g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。