



4月 献立表



令和5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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
10月	ちらし寿司	○	油揚げ、昆布、刻みのり	米、砂糖	人参、さやえんどう、生姜、甘酢漬、干し椎茸、かんぴょう、筍	774 kcal
	菜の花蒸し		冷凍錦糸卵、豚挽肉、絞豆腐	でんぶん	生姜、ねぎ、干し椎茸	32.9 g
	茹でブロッコリー			エッグゲアマヨネーズ	ブロッコリー	27.0 g
	すまし汁		絹ごし豆腐、けずり		小松菜、人参、えのきだけ、ねぎ	4.4 g
11火	ごはん	○		米		866 kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏もも肉	でんぶん、小麦粉、揚げ油	にんにく、生姜、ねぎ	33.7 g
	けんちん汁		鶏もも肉、絹ごし豆腐、油揚げ、けずり	里芋、こんにゃく、炒め油	人参、大根、ごぼう、ねぎ	36.8 g
	なめらか杏仁		アガー、牛乳、生クリーム	砂糖	みかん缶	3.3 g
12水	若草蒸しパン	○	調製豆乳	蒸しパンミックス、砂糖、油	ほうれんそう	606 kcal
	ミネストボツ		豚肉、ウィンナソーセージ、茹で大豆	じゃがいも	人参、ホールトマト、パセリ、玉葱、キャベツ	21.4 g
	大根サラダ			砂糖、油	人参、キャベツ、きゅうり、大根、玉葱、りんご	23.2 g
						2.4 g
13木	メキシカンライス	○	豚挽肉、ウィンナソーセージ	米、麦、炒め油	人参、玉葱、マッシュルーム、冷凍ホールコーン、グリーンピース	842 kcal
	サケとキャベツのクリーム煮		鮭、ベーコン、調製豆乳	じゃがいも、小麦粉、油	人参、キャベツ、玉葱、マッシュルーム	30.1 g
	オレンジゼリー		アガー	砂糖	みかんジュース(100%)、みかん缶	30.1 g
						3.1 g
14金	豚キムチチャーハン	○	豚ばら肉	米、麦、炒め油、ごま油、白ごま	人参、ねぎ、キムチ	662 kcal
	ししゃもの香り焼き		ししゃも	ごま油		31.5 g
	中華スープ		鶏胸肉、絹ごし豆腐、けずり	でんぶん、ごま油	人参、チンゲン菜、ねぎ、もやし、生姜	22.2 g
	オレンジ				オレンジ	3.6 g
17月	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		667 kcal
	クリームシチュー		鶏もも肉、ベーコン、調製豆乳	じゃがいも、小麦粉、炒め油、油	人参、玉葱、クリームコーン、冷凍ホールコーン、グリーンピース	20.8 g
	フルーツサラダ			砂糖、油	人参、キャベツ、レタス、きゅうり、みかん缶、パイン缶、玉葱、りんご	28.0 g
	りんごゼリー		アガー	砂糖	りんごジュース	2.1 g
18火	ハムライス	○	ボンレスハム	米、麦、炒め油	人参、玉葱、冷凍ホールコーン、マッシュルーム、グリーンピース	711 kcal
	チキンナゲット		鶏粗挽肉、絞豆腐、調製豆乳	小麦粉、揚げ油		31.9 g
	野菜スープ		豚もも肉、けずり		人参、パセリ、玉葱、キャベツ、冷凍ホールコーン	21.3 g
						4.6 g
19水	スパゲティ・ナポリタン	○	ボンレスハム	スパゲティ、炒め油	人参、ピーマン、にんにく、玉葱	618 kcal
	キャベツとウィンナーのスープ		ウィンナソーセージ、けずり		人参、玉葱、キャベツ	23.8 g
	スイートポテト		調製豆乳	さつまいも、砂糖		14.5 g
						3.9 g
20木	2色そぼろごはん	○	鶏挽肉、卵	米、麦、砂糖、炒め油	生姜	840 kcal
	魚の味噌マヨ焼き		ホキ、調製豆乳、赤味噌	エッグゲアマヨネーズ	人参、キャベツ、玉葱、生姜	40.9 g
	沢煮椀		鶏もも肉、けずり、昆布		人参、ごぼう、大根、えのきだけ、ねぎ、干し椎茸	33.8 g
						4.4 g
21金	チキンカレーライス	○	鶏胸肉、ひよこまめ(ゆで)	米、じゃがいも、小麦粉、炒め油、油	人参、にんにく、生姜、玉葱、りんご	825 kcal
	ハニーサラダ			はちみつ、油	人参、キャベツ、もやし、玉葱、冷凍ホールコーン	25.7 g
	タピオカミルクゼリー		調製豆乳、アガー	砂糖、タピオカパール	レモン	20.8 g
						2.2 g
25火	筍ごはん	○	油揚げ、おかか	米、麦、砂糖	干し椎茸、筍	668 kcal
	田舎汁		けずり、赤味噌、白味噌	じゃがいも、ごま油	人参、ほうれんそう、大根、ねぎ、しめじ	29.8 g
	小田巻蒸し		鶏もも肉、卵、けずり	うどん(ゆで)	みつば、干し椎茸	17.2 g
						4.7 g
26水	きなこ揚げパン	○	きな粉	ミルクパン、砂糖、揚げ油		718 kcal
	ハンガリアシチュー		ベーコン、豚もも肉	じゃがいも、小麦粉、炒め油、油	人参、赤ピーマン、玉葱、グリーンピース	24.9 g
	フライビーンズサラダ		茹で大豆	でんぶん、砂糖、揚げ油	人参、キャベツ、もやし、冷凍ホールコーン	29.9 g
						3.1 g
27木	中華丼	○	豚もも肉、いか、えび	米、麦、でんぶん、炒め油、ごま油	人参、チンゲン菜、にんにく、生姜、筍、玉葱、白菜、きくらげ	639 kcal
	太春雨(70%) スープ		豚もも肉、けずり	春雨、でんぶん、ごま油	ほうれんそう、人参、ごぼう、ねぎ、もやし、白菜	28.6 g
	オレンジ				オレンジ	14.3 g
						3.8 g
28金	さんまごはん	○	さんま	米、麦、でんぶん、砂糖、揚げ油	生姜	776 kcal
	白菜の味噌鍋		豚肉、木綿豆腐、調製豆乳、赤味噌、白味噌	こんにゃく、炒め油、練りごま、白ごま	人参、にんにく、生姜、玉葱、白菜、生しいたけ、しめじ、ねぎ	28.4 g
	抹茶ムース		調製豆乳、豆乳クリーム、アガー	砂糖		29.6 g
						2.8 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。