

# 4月予定献立表

渋谷区立代々木中学校

日	曜日	牛乳	料理名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質	
8	水	○	代っ中特製ビーフカレーライス ツナとわかめのサラダ いちご	牛肉 スキムミルク レンズまめ 牛乳 ツナ缶 わかめ	しょうが にんにく きゅうり 冷凍オニオンソテー 玉葱 セロリ 人参 トマトビュレ 苺 トマトクチャップ キャベツ	米 押麦 油 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖	784 kcal 25.6 g 27.9 g	
9	木	○	桜ご飯 さわらの竜田揚げ 磯香和え 桜心のすまし汁	牛乳 さわら 刻みのり 鶏肉 木綿豆腐	しょうが にんにく キャベツ 人参 もやし 小松菜 水菜 長ねぎ	米 押麦 もち米 片栗粉 米粉 揚げ油 麩	724 kcal 35.1 g 22.8 g	
10	金	○	わかめピースご飯 五目卵焼き 糸寒天と野菜の和え物 しょうが入り豚汁	炊き込みわかめ 牛乳 鶏肉 大豆 しらす たまご 糸寒天 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	グリーンピース たけのこ 人参 ほうれんそう キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ しょうが	米 押麦 砂糖 ごんにやく じゃがいも	711 kcal 31.4 g 24.0 g	
13	月	○	ご飯 めかじきのピリ辛ねぎだれ ひじきと大豆の炒め煮 新玉ねぎと卵のみそ汁	牛乳 めかじき ひじき ちくわ 大豆 油揚げ 木綿豆腐 たまご 味噌 白みそ わかめ	ねぎ 人参 玉葱	米 ごま油 三温糖 つきごんにやく 片栗粉	709 kcal 36.6 g 24.0 g	
14	火	○	チリビーンズライス ポテトのゴママヨサラダ りんご	豚肉 大豆 牛乳	人参 マッシュルーム セロリ トマトクチャップ 玉葱 にんにく トマトビュレ りんご ホールコーン 小松菜 しょうが	米 油 砂糖 じゃがいも 白ごま 白ねりごま エッグケアマヨネーズ	736 kcal 26.5 g 23.1 g	
15	水	○	のりキムチチャーハン めひかりのから揚げ にら玉スープ きよみオレンジ	豚肉 刻みのり 牛乳 メヒカリ 絹ごし豆腐 たまご	玉葱 ねぎ 白菜キムチ ピーマン しょうが えのきたけ にら きよみオレンジ	米 押麦 ごま油 砂糖 薄力粉 片栗粉 揚げ油	725 kcal 28.8 g 18.4 g	
16	木	○	メープルトースト ポークビーンズ アーモンド入りフレンチサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	セロリ 人参 玉葱 トマトクチャップ トマトビュレ キャベツ 小松菜 ホールコーン	食パン マーガリン メープルシロップ じゃがいも グラニュー糖 薄力粉 バター アーモンド 砂糖	732 kcal 26.6 g 35.0 g	
17	金	○	ご飯 手作りなめたけ じゃがいものそぼろ煮 わかめのボン酢和え	牛乳 鶏肉 わかめ	えのきたけ しょうが 人参 玉葱 さやいんげん キャベツ もやし レモン	米 油 じゃがいも しらたき 三温糖 片栗粉 砂糖	710 kcal 23.3 g 14.8 g	
18	土	○	ソース焼きそば 青のりビーンズポテト パパイアメロン	豚肉 かつお節 牛乳 大豆 青のり	玉葱 人参 キャベツ もやし パパイアメロン	中華めん ごま油 油 片栗粉 じゃがいも 揚げ油	735 kcal 27.1 g 22.0 g	
20	月	○	ふわとろ親子丼 和風サラダ セミノール	鶏肉 たまご 牛乳 刻みのり	玉葱 人参 椎茸 さやいんげん もやし 小松菜 ホールコーンセミノール	米 押麦 糸ごんにやく 砂糖 片栗粉 油 ごま油	725 kcal 25.9 g 19.5 g	
21	火	○	麦ご飯 さけのにんにくみそ焼き 野菜のみぞれ和え じゃがいものごま汁	牛乳 生鮭 味噌 鶏肉 白みそ	しょうが にんにく ねぎ もやし 人参 小松菜 大根 レモン 玉葱	米 押麦 三温糖 砂糖 じゃがいも 白ねりごま 白すりごま	729 kcal 34.0 g 17.6 g	
22	水	○	ココアパン マカロニグラタン 洋風卵スープ カラマンダリン	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 いんげん豆ペースト ひよこめ 生クリーム ピザチーズ たまご	玉葱 ほうれんそう 人参 しょうが 小松菜 カラマンダリン	ココアパン 薄力粉 油 バター マカロニ 片栗粉	862 kcal 35.9 g 39.1 g	
23	木	○	たけのこご飯 焼きししゃも 切干大根と野菜のマヨ和え けんちん汁	油揚げ 牛乳 ししゃも 木綿豆腐	新たけのこ みつば 切干し大根 きゅうり 人参 小松菜 大根 ごぼう 長ねぎ	米 押麦 油 砂糖 エッグケアマヨネーズ じゃがいも ごんにやく	719 kcal 26.7 g 21.3 g	
24	金	○	スパゲティミートソース アスパラガスとじゃこのサラダ スナックパン	ベーコン 豚肉 牛肉 大豆 レンズまめ 粉チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	にんにく 人参 玉葱 セロリ マッシュルーム トマト缶 トマトクチャップ パイン アスパラガス キャベツ きゅうり	スパゲティ オリーブ油 米粉 油 砂糖 揚げ油	768 kcal 34.6 g 26.0 g	
27	月	○	ベビーホタテ入り中華丼 春雨サラダ ミルク寒天	豚肉 えび いか うすら卵 牛乳 わかめ ロースハム 粉寒天 コンデンスミルク 生クリーム	しょうが 玉葱 人参 キャベツ たけのこ 椎茸 チンゲンサイ もやし きゅうり パイン缶	米 押麦 油 片栗粉 ごま油 春雨 砂糖 白ごま	828 kcal 34.9 g 28.2 g	
28	火	○	ピザトースト コーンサラダ ビーンズクラムチャウダー	ロースハム ピザチーズ 牛乳 ベーコン あさり水煮 いんげん豆 レンズまめ 豆乳 生クリーム スキムミルク	にんにく 玉葱 小松菜 コーン マッシュルーム トマト缶 トマトペースト キャベツ 人参 トマトクチャップ ピーマン	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	806 kcal 35.0 g 35.7 g	
29	水		昭和の日					
30	木	○	昆布ご飯 カツオのおろしから揚げ キャベツとわかめのおかか和え 呉汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 かつお わかめ かつお節 大豆 木綿豆腐 味噌 白みそ	ごぼう しょうが にんにく 大根 キャベツ 水菜 人参 長ねぎ	米 押麦 油 三温糖 片栗粉 薄力粉 揚げ油 砂糖 ごんにやく	768 kcal 43.1 g 23.9 g	

※都合により、献立が変更になる場合があります。