

# 4月予定献立表

令和5年4月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事など	献立名	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	I7 たんぱく質	I7 たんぱく質
10月	2～9年生 給食開始	わかめご飯		わかめ	米		603	742
		肉じゃが	○	豚肉 油揚げ	油 しらたき じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん	23.0	27.9
		いそ和え		のり かつお節		もやし キャベツ 小松菜		
11火		ご飯			米		570	699
		さわらの香味焼き	○	さわら みそ		しょうが にんにく ねぎ	27.4	33.6
		ごま和え			ごま 砂糖	もやし 人参 小松菜		
		みそ汁		油揚げ 豆腐 みそ		えのき ねぎ		
12水	1年生 給食開始	マーボー丼	○	豚肉 みそ 豆腐	米 発芽玄米 油 砂糖 でんぶん ごま油	しょうが にんにく 人参 干し椎茸 たけのこ ねぎ いら	619	763
		春雨サラダ		ハム	春雨 油 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	24.3	29.6
13木		ごぎつねご飯		鶏肉 油揚げ	米 油 こんにゃく 砂糖	人参 さやいんげん	693	859
		沢煮椀	○	豚肉		人参 大根 ごぼう たけのこ 干し椎茸 ねぎ	21.7	26.2
		大学芋			さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま			
14金		ミートソースパゲッティ		豚肉 チーズ	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム	639	789
		じゃがいものフレンチサラダ	○		じゃがいも 油 砂糖	キャベツ コーン きゅうり	26.2	32.1
		日向夏				日向夏		
17月		五目うどん		鶏肉 かまぼこ 油揚げ	うどん でんぶん	人参 ねぎ ごまつな 玉ねぎ たけのこ	608	748
		大豆しゃりしゃり	○	大豆 青のり	でんぶん 油		28.1	34.5
		梅ドレサラダ		かつお節	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 練り梅		
18火		スタミナ丼		豚肉	米 油 でんぶん	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし いら 人参	602	741
		みそ汁	○	油揚げ 豆腐 みそ		大根 えのき ねぎ	25.0	30.5
		糸寒天のごま酢和え		糸寒天	砂糖 ごま	人参 きゅうり 小松菜		
19水		カレーライス		豚肉 チーズ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ	586	720
		こんにゃくサラダ			こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ	18.5	22.1
		ジョア		ジョア				
20木	F組 校外学習	豚肉とごぼうのおこわ		豚肉 油揚げ	米 もち米 油 砂糖	ごぼう 人参	598	735
		キャベツとじゃこのレモン和え	○	ちりめんじゃこ	砂糖 油	大根 キャベツ 人参 レモン果汁	26.8	32.8
		かきたま汁		鶏肉 卵	でんぶん	人参 たまねぎ ねぎ		
21金	3年生 校外学習	ご飯			米		609	750
		ほっけのから揚げ	○	ほっけ	でんぶん 油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ	24.3	29.6
		白菜の中華サラダ		ハム	ごま油 砂糖	白菜 もやし 人参 きゅうり		
		春雨スープ		鶏肉	油 春雨	人参 ねぎ 小松菜		
24月	春の味覚 献立	たけのこご飯		油揚げ	米 砂糖	新たけのこ 人参 さやえんどう	595	732
		さけの西京焼き	○	さけ みそ	砂糖	しょうが	31.3	38.7
		野菜とひじきの和え物		ひじき	油	キャベツ きゅうり もやし		
		吉野汁		鶏肉 油揚げ 豆腐	でんぶん	人参 ねぎ		
25火		親子丼		鶏肉 なたと 卵	米 油 しらたき 砂糖 でんぶん	人参 玉ねぎ グリンピース	632	780
		切干大根のサラダ	○		ごま油 ごま	切干大根 きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ	24.0	29.2
		つぶつぶオレンジゼリー			砂糖	オレンジジュース みかん缶		
26水		黒砂糖パン			黒砂糖パン		568	696
		ポークシチュー	○	豚肉 チーズ	油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト	23.2	28.2
		ツナ入りコーンサラダ		まぐろツナ	油 砂糖	キャベツ 人参 コーン		
27木		五目チャーハン		焼豚	米 油 ごま油	しょうが 人参 たけのこ 玉ねぎ ねぎ グリンピース	552	676
		ワントンスープ	○	豚肉	ワントンの皮 油 ごま油	人参 干し椎茸 しょうが ねぎ 小松菜	22.2	26.9
		野菜の華風和え			砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 小松菜 きゅうり		
28金		ご飯			米		584	717
		あじの南蛮漬け	○	あじ	でんぶん 油 砂糖	ねぎ	23.2	28.2
		もやしのごま風味			ごま	もやし きゅうり 人参		
		みそ汁		みそ	じゃがいも	玉ねぎ ねぎ		

※都合により献立を変更することがありますので、ご承知おきください。