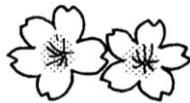


令和6年度



4月 献立表



足立区立加賀中学校

日	一口メモ	主食	飲み物	おかず	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
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10 水	新年度最初の給食はカレーライス!	チキンカレー		フレンチサラダ ぶどうゼリー	鶏肉	牛乳, 粉寒天	にんじん, ブロッコリー	玉ねぎ, にんにく, しょうが, コーン, キャベツ, ぶどうジュース	米, 米粒麦, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖, はちみつ	サラダ油, バター	759 kcal 23.5 g
11 木	入学お祝い給食	赤飯		鶏のからあげ イカと野菜の和えもの 若竹汁	鶏肉, いか, 豆腐	牛乳, わかめ	こまつな, 糸みつば	しょうが, もやし, キャベツ, たけのこ, ぶなしめじ	アルファ化米, てんぷん, 小麦粉, 砂糖	ごま, ごま油	766 kcal 35.7 g
12 金	マリアナソースで魚をおいしく食べましょう。	セサミトースト		魚のマリアナソース 野菜スープ	バサ, 大豆, 鶏肉	牛乳	にんじん, こまつな	しょうが, 玉ねぎ, キャベツ	食パン, 小麦粉, はちみつ, 砂糖, てんぷん, じゃがいも	ごま, バター, 豆乳クリーム ムバター	731 kcal 34.8 g
15 月	季節の食材にち	麦ごはん		魚の竜田揚げ レモン和え にらたま汁	さば, 豆腐, 卵	牛乳	にんじん, こまつな, にら	しょうが, 長ねぎ, キャベツ, もやし, レモン	米, 米粒麦, てんぷん, 砂糖	油, ごま	723 kcal 32.7 g
16 火	炒り卵をミモザの花に見立てたサラダです。	ミルクパン		ポテトミートグラタン ミモザサラダ	大豆, 鶏肉, レンズ豆, 卵	牛乳, ピザチーズ	トマト, パセリ, にんじん, こまつな	玉ねぎ, キャベツ	ミルクパン, じゃがいも, マカロニ, 小麦粉, 砂糖	サラダ油	737 kcal 35.8 g
17 水	季節の食材たけのこ	たけのこごはん		小魚の磯辺揚げ 野菜の一味風味 みそ汁	油揚げ, 卵, 豆腐, みそ	牛乳, わかさぎ, あおのり, わかめ	にんじん, さやえんどう	たけのこ, もやし, 干し椎茸, コーン, キャベツ, だいこん	米, 砂糖, 小麦粉, じゃがいも	油, ごま	709 kcal 31.4 g
18 木	棒棒鶏には鶏のささみを使います。	中華丼		棒棒鶏 フルーツヨーグルト	いか, 鶏肉	牛乳, ヨーグルト	にんじん	生姜, 筍, 干し椎茸, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, 長 ねぎ, パイン, 桃, み かん	米, 米粒麦, 砂糖, 三温糖, てんぷん, はちみつ	サラダ油, ごま油, ごま	706 kcal 28.2 g
19 金	マセドアンは「さいの目切り」という意味です。	ミートソースパスタ		マセドアンサラダ 果物	大豆, 鶏肉	牛乳, サラダチー ズ	にんじん, トマト	玉ねぎ, しょうが, にんにく, コーン, きゅうり, 果物	スパゲッティ, じゃがいも	サラダ油	718 kcal 31.9 g
22 月	味噌煮のおいしさの秘訣は三温糖。コクが出ます。	麦ごはん		さばの味噌煮 野菜の五色和え みそ汁	さば, みそ, 卵, 豆腐	牛乳, わかめ	こまつな, にんじん	キャベツ, もやし, コーン, 玉ねぎ	米, 米粒麦, 三温糖, 砂糖, てんぷん	ごま	736 kcal 34.0 g
23 火	しっかり味付けしたカレーを無塩パンに塗ります。	カレートースト		きのこクリームスープ チリじゃがバター	鶏肉, 大豆	牛乳, ピザチーズ 生クリーム	にんじん	玉ねぎ, しょうが, ぶなしめじ	無塩食パン, てんぷん, 小麦粉, じゃがいも	サラダ油, バター, 豆乳クリー ムバター	696 kcal 30.9 g
24 水	鶏肉と玉子がたっぷりて食べ応えのある親子丼です。	親子丼		からしあえ 果物	鶏肉, 卵	牛乳	にんじん, こまつな	玉ねぎ, 干し椎茸, もやし, キャベツ 果物	米, 米粒麦, 砂糖	ごま	703 kcal 31.9 g
25 木	トマトと香味野菜でおいしいチリソースを作ります。	ご飯		いかのチリソース ごまあえ 春雨スープ	いか, 豆腐	牛乳, わかめ	にんじん	長ねぎ, にんにく, しょうが, もやし, キャベツ, はくさい, きくらげ	米, 押麦, 砂糖, てんぷん, 三温糖, 緑豆はるさめ	サラダ油, ごま油, ごま	719 kcal 28.5 g
26 金	郷土料理愛知県	味噌煮込みうどん		じゃが芋の香味和え 抹茶ケーキ	鶏肉, 卵, 油揚げ, みそ	牛乳, あおのり	にんじん, こまつな	玉ねぎ, 干し椎茸, 長ねぎ	冷凍うどん, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖, 甘納豆	ごま油, ごま, バター, サラダ油	708 kcal 27.2 g
30 火	うま煮は最後にごま油をかけて香りよく仕上げます。	わかめご飯		豆腐のうま煮 こまつな和え	豆腐, 鶏肉, ツナ	牛乳, 炊きこみわ かめ	にんじん, こまつな, チンゲン ツアイ	干し椎茸, たけのこ, 長ねぎ, キャベツ	米, 押麦, 砂糖, てんぷん	ごま, ごま油, サラダ油	741 kcal 31.9 g

※物資流通の都合上、献立を変更する場合があります。