

4月 献立予定表

足立区立六月中学校

日 曜日	牛 乳	主 食	主菜・副菜・汁物	果物 (デザート)	食 品 の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
10 水		カレーライス	カリカリ大豆サラダ	サイダーゼリー	豚肉 大豆 粉チーズ 粉寒天	米 砂糖 バター 小麦粉 油 ごま油 じゃが芋 でんぷん	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり にんにく 生姜 みかん缶 パイン缶	845 kcal 27 g 27 g
11 木		黒砂糖パン	チーズオムレツ じゃがバター醤油 トマトパスタスープ		豚肉 サラダチーズ ベーコン たまご レンズ豆	パン 油 砂糖 じゃが芋 バター マカロニ	にんじん 小松菜 玉ねぎ トマト缶 キャベツ セロリー	702 kcal 31 g 27 g
12 金		ご飯	さわらの照り焼き 炒り卵と野菜のおひたし さつま汁		さわら 鶏肉 たまご みそ 油揚げ	米 砂糖 こんにゃく 油 さつまいも	にんじん 小松菜 大根 ごぼう キャベツ もやし 長ねぎ	736 kcal 35 g 22 g
15 月		ご飯	かつおふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 ツナ和え		粉かつお 鶏肉 大豆 ツナ わかめ	米 油 砂糖 じゃが芋 でんぷん 糸こんにゃく ごま	にんじん 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ さやいんげん もやし コーン レモン	771 kcal 29 g 22 g
16 火		チーズミート サンド	春キャベツのポトフ	フルーツ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 大豆 ピザチーズ うずら卵 ヨーグルト	無塩パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 はちみつ 油	にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ トマト缶 セロリー にんにく 生姜 みかん・パイン・もも缶	717 kcal 31 g 26 g
17 水		豚厚揚げ丼	にら玉スープ	デコポン	豚肉 生揚げ たまご みそ	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ たけのこ 干し椎茸 にら 長ねぎ えのき 生姜 デコポン	766 kcal 33 g 25 g
18 木		ひじきご飯	ししゃものごま天ぷら 小松菜のお浸し 生揚げのみそ汁		鶏肉 ししゃも たまご 大豆 生揚げ 芽ひじき 油揚げ 糸削り節 みそ	米 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 糸こんにゃく ごま	にんじん 小松菜 玉ねぎ もやし えのき 長ねぎ	744 kcal 31 g 27 g
19 金		パスカトーレ	フレンチサラダ	豆乳バナナ ケーキ	ベーコン たまご えび いか ツナ 調整豆乳 おから	スパゲッティ 砂糖 はちみつ バター 油 オリーブ油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ ピーマン コーン トマト缶 マツタケ キャベツ もやし きゅうり にんにく 生姜 バナナ	786 kcal 33 g 26 g
22 月		中華丼	豆とかえり煮干し甘辛和え	パイン	豚肉 うずら卵 いか えび 大豆 かえり煮干し	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 さつまいも	にんじん 小松菜 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 にんにく 生姜 パイン	771 kcal 36 g 22 g
23 火		たけのこご飯	磯辺揚げ(竹輪・にぎす) ごま和え 田舎汁		鶏肉 竹輪 にぎす たまご 油揚げ 青のり 生揚げ みそ	米 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 こんにゃく ごま	にんじん 小松菜 たけのこ さやいんげん キャベツ もやし 大根 しめじ 長ねぎ	743 kcal 32 g 22 g
24 水		キムチ チャーハン	中華スープ レバーポテト		豚肉 たまご 鶏肉 豚肝臓 豆腐	米 砂糖 ごま油 じゃが芋 小麦粉 油 小麦粉 アーモンド	にんじん 小松菜 玉ねぎ 白菜キムチ 長ねぎ しめじ もやし 生姜	829 kcal 36 g 30 g
25 木		はちみつレモン トースト	シーフードサラダ クリームシチュー	清見 オレンジ	鶏肉 えび いか いんげん豆 粉チーズ 生クリーム わかめ	パン 油 砂糖 じゃが芋 はちみつ バター 小麦粉	にんじん 小松菜 玉ねぎ しめじ キャベツ レモン 清見オレンジ	739 kcal 32 g 31 g
26 金		ご飯	さばのみそ煮 変わりきんぴら むらくも汁		さば たまご さつま揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 油 砂糖 じゃが芋 でんぷん ごま ごま油	にんじん 長ねぎ ごぼう 生姜	827 kcal 37 g 30 g
30 火		肉うどん	わかめと野菜の和え物	草団子	豚肉 ツナ わかめ きな粉 ゆで小豆缶	うどん 油 砂糖 ごま ごま油 上新粉 白玉粉	にんじん 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし 冷凍よもぎ	759 kcal 33 g 23 g

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。
 ※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。
 ※給食の前後は、手洗いをしっかり行いましょう。

ご入学、ご進級おめでとうございます。
 今年度も給食室一同、安全でおいしい給食を皆さんにお届け
 できるように頑張ります。一年間、どうぞよろしくお願いい
 たします。

～4月の献立より～サイダーゼリー

〈材料4人分〉
 粉寒天 3g
 水 130g
 砂糖 大さじ3.5
 サイダー 380g
 みかん缶 適量
 パイン缶 適量
 カップ 4個

〈作り方〉
 ①カップにフルーツを入れる。
 ②鍋に水と寒天を入れて加熱し、しっかりと沸騰させる。
 ③火を止め、砂糖・サイダーを静かに加えて、かき混ぜる。
 ④型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
 *ジュースを変えると、色々な味のゼリーが楽しめます！
 *寒天は、沸騰させないと固まりません。



野菜の日(13日)

今月のおすすめ野菜は「春キャベツ」です。
 春のキャベツは葉が柔らかくみずみずしく甘みがあるので、サラダな
 ど生で食べてもおいしく食べられます。4月は春キャベツをたっぷり
 使用したポトフを提供します。



令和6年度



4月 献立予定表



足立区立六月中学校