



# 平成27年4月 学校給食 献立表



荒川区立第四中学校

	献立名	肉・魚・卵 大豆製品 (たん白質)	牛乳・乳製品 小魚・海藻 (無機質)	緑黄色野菜 (カロテン)	その他の野菜・果物 きのこ (ビタミンc)	穀類・砂糖 芋類 (糖質)	油脂類 種実類 (脂質)	エネルギー (kcal) たん白質 (g)
8 水	 赤飯 鶏肉のネギソースかけ 金平ごぼう すまし汁 清美オレンジ	ささげ 鶏肉 ちらしかまぼこ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	ねぎ ごぼう しめじ 清美オレンジ	もち米 米 砂糖	ごま サラダ油 ごま油	740 33.9
9 木	 ホットドッグ 桜ポテト 白菜のクリームスープ	フランクフルト たらこ ベーコン	牛乳	パセリ 人参	キャベツ 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	コッパン じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター	796 30.3
10 金	 ごはん(発芽玄米入り) 魚の西京焼き 若竹煮 みそ汁	さごし 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	さやえんどう	しょうが たけのこ 玉ねぎ キャベツ	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	サラダ油	817 37.8
13 月	 カレーライス 和風サラダ いちご	豚肉 焼きちくわ	牛乳	人参 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり 黄ピーマン いちご	米 発芽玄米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	871 27
14 火	 みぞろーめん 春巻き キウイフルーツ	豚肉 みそ うずらの卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜	もやし ねぎ にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ キウイフルーツ	中華めん 砂糖 春雨 小麦粉 春巻きの皮	ごま油 ごま 大豆油	740 31
15 水	 ごはん(発芽玄米入り) はんぺんのチーズフライ コールスローサラダ みそ汁	はんぺん 卵 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	人参	キャベツ コーン 大根 玉ねぎ	米 発芽玄米 小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油 サラダ油	814 27.1
16 木	 きなこ揚げパン 海藻サラダ ワンタンスープ	きな粉 豚肉	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 小松菜	しょうが ねぎ もやし きゅうり キャベツ 大根	コッパン グラニュー糖 砂糖 ワンタンの皮	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	791 28.9
17 金	 チャーハン 中華スープ 杏仁豆腐	焼豚 なると 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 粉寒天	人参 グリーンピース	干しいたけ ねぎ 白菜 玉ねぎ もやし きくらげ みかん缶 もも缶 パイン缶 キウイフルーツ	米 砂糖	サラダ油 ごま油	752 27.4
20 月	 たけのこごはん 親子煮 みそ汁 美生柑	油揚げ みそ 鶏肉 卵 生揚げ	牛乳 のり	人参 さやいんげん	たけのこ 玉ねぎ キャベツ しめじ 美生柑	米 砂糖 じゃがいも		761 33.1
21 火	 ごはん(発芽玄米入り) ひよこ豆コロッケ ツナサラダ 具だくさんみそ汁	ひよこ豆 豚肉 卵 ツナ みそ 油揚げ	牛乳	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ セロリ キャベツ もやし 大根 レモン ねぎ	米 発芽玄米 じゃがいも パン粉 こんにゃく 小麦粉	大豆油 サラダ油	903 31.3
22 水	 ごはん(発芽玄米入り) かえり煮干しの甘辛煮 肉じゃが みそ汁	大豆 豚肉 生揚げ 豆腐 みそ	牛乳 かえり煮干し わかめ	人参 さやえんどう	玉ねぎ たけのこ 白菜	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも しらたき	大豆油 ごま サラダ油	798 32.9
23 木	 黒砂糖パン 豆腐のミートグラタン ミモザサラダ 甘夏みかん	豆腐 卵 豚肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく セロリ しょうが きゅうり 甘夏みかん	黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油	752 33.1
24 金	 中華丼 ワカメスープ フルーツのヨーグルトかけ	いか えび 豚肉 ベーコン うずらの卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参	玉ねぎ 干しいたけ 白菜 もやし たけのこ しょうが ねぎ パイン缶 もも缶 みかん缶	米 発芽玄米 てんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油	793 30.1
27 月	 和風スープスパゲティ ビーンズサラダ あしたば蒸しパン	ベーコン ひよこ豆 卵	牛乳 のり	人参 ほうれん草 あしたば	玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	スパゲティ でんぷん 砂糖 小麦粉	サラダ油 マヨネーズ ごま	802 27.1
28 火	 ごはん(発芽玄米入り) 千草焼き みそ汁 切干大根の炒め煮	卵 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 グリーンピース 小松菜	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 切干大根 しめじ	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	768 27.1
30 木	 わかめご飯 鮭のおろしソース 春野菜の吉野煮 クレープゼリー	さけ 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ 粉寒天	人参 小松菜	大根 ぶき うど 干しいたけ ぶどうジュース	米 砂糖 さといも てんぷん	ごま	748 34.6

献立は、食材の都合により変更する場合があります。