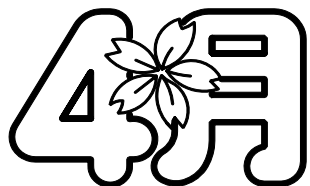


令和5年 4月の献立予定表

荒川区立第五中学校

日	曜	献立	食材料名			栄養価	
			血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	1人あたり (Kcal)	たんぱく質 (g)
10	月	ポークカレーライス コーンと野菜のサラダ くだもの	牛乳 豚肉	米 ジャがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉葱 ホールコーン キャベツ きゅうり レモン ブラッドオレンジ	802	23.9
11	火	《入学・進級おめでとうメニュー》 さくらごはん さわらの照り焼き ふきと新じゃがの煮付け 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 さわら 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ かつお節	米 もち米 白いりごま 三温糖 新じゃがいも 油 砂糖 麩	さくらの塩漬け しょうが ふき にんじん 玉葱 えのきたけ 小松菜 長ねぎ	759	35.7
12	水	ガーリックトースト 春野菜ポトフ グレープゼリー	牛乳 フランクフルト 豚小間肉 ひよこまめ 鶏骨 寒天	ソフトフランスパン バター 油 新じゃがいも シエルマカロニ 砂糖	にんにく パセリ セロリー にんじん 玉葱 エリンギ だいこん 春キャベツ グリンピース ホールコーン しょうが グレープジュース アロエ	716	26.1
13	木	新たけのこごはん 青菜のおろしポン酢和え 豚汁	牛乳 昆布 油揚げ 豚小間肉 豆腐 みそ かつお節	米 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく ごま油	たけのこ 赤とうがらし にんじん 小松菜 白菜 もやし えのきたけ だいこん レモン ごぼう 長ねぎ	715	28.4
14	金	ごはん 干草焼き きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	牛乳 たまご むきえび 鶏ひき肉 生揚げ わかめ みそ かつお節	米 油 三温糖 つきこん ごま油 白いりごま	干し椎茸 にんじん 小松菜 ごぼう キャベツ しめじ	788	35.4
15	土	関西風わかめかけうどん おかか和え 米粉のカップケーキ	牛乳 わかめ 豚小間 油揚げ かつお節 さば節 生クリーム	うどん 砂糖 米粉 きび砂糖 はちみつ バター	にんじん 玉葱 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし レモン	718	25.6
17	月	ゆかりごはん 肉じゃが じゃこ入りおひたし	牛乳 豚肉 かつお節 ちりめんじゃこ	米 ジャがいも つきこん 三温糖 油 砂糖	しそ葉 にんじん 玉葱 グリンピース キャベツ 小松菜 もやし	732	26.8
18	火	《よい歯の日メニュー》 こぎつねごはん 筑前煮 青のり大豆	牛乳 昆布 鶏ひき肉 油揚げ 鶏肉 かつお節 大豆 青のり	米 砂糖 白いりごま さといも 油 三温糖 でんぶん	しょうが グリンピース ごぼう たけのこ水煮 れんこん 干し椎茸 にんじん ふき 小松菜	788	31.8
19	水	きな粉ハニートースト いんげんのサラダ クラムチャウダー	牛乳 きな粉 ほたて あさり ベーコン スキムミルク 粉チーズ 生クリーム	食パン はちみつ バター 砂糖 油 ごま油 ジャがいも 小麦粉	キャベツ にんじん ホールコーン さやいんげん 玉葱 パセリ しょうが	802	31.1
20	木	ごはん 白身魚のフライ ひじきのサラダ たまごスープ	牛乳 ホキ 干ひじき たまご 鶏肉	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 三温糖 でんぶん	キャベツ きゅうり ホールコーン 赤ピーマン にんじん 白菜 えのきたけ パセリ しょうが	834	35.8
21	金	高菜とじゃこのチャーハン フォー入り野菜スープ 杏仁豆腐	牛乳 豚小間肉 ちりめんじゃこ 鶏肉 寒天 生クリーム	米 サラダ油 白いりごま フォー 砂糖	しょうが にんにく にんじん たかな漬 長ねぎ えのきたけ もやし ほうれん草 りんご 桃 洋なし みかん	763	29.0
24	月	ごはん 鮭の菜種焼き 大根のレモン和え もやしのみそ汁	牛乳 鮭 たまご 生揚げ わかめ みそ かつお節	米 砂糖 エッグケアマヨネーズ	玉葱 パセリ だいこん きゅうり にんじん レモン もやし 長ねぎ	819	39.5
25	火	アスパラとえびのピラフ パイザンヌスープ シナモンポテト	牛乳 むきえび ベーコン ちりめんじゃこ 鶏肉	米 バター 油 さつまいも 砂糖 水あめ	ホールコーン アスパラガス 玉葱 にんじん キャベツ パセリ しょうが	800	25.5
26	水	きんぴらごはん ツナとブロッコリーのサラダ 鶏団子と春雨のスープ	牛乳 豚小間 鶏ひき肉 豆腐 干ひじき ツナ	米 ごま油 しらたき 三温糖 白ごま はるさめ 油	ごぼう にんじん ねぎ しょうが 生しいたけ 小松菜 キャベツ ブロッコリー にんにく 玉葱	717	26.7
27	木	ごはん 手作り薩摩揚げ 甘辛おひたし 絹さやとえのき茸のみそ汁	牛乳 すけとうだら 豆腐 干ひじき たまご みそ かつお節	米 でんぶん 油 砂糖	にんじん 玉葱 ごぼう ホールコーン えだまめ キャベツ 小松菜 もやし えのきたけ さやえんどう	754	32.6
28	金	スパゲティナポリタン 春キャベツのクリームスープ くだもの	牛乳 豚小間肉 ベーコン 粉チーズ 鶏肉 生クリーム	スパゲッティ 油 コーンスターチ	にんにく 玉葱 にんじん ピーマン マッシュルーム 春キャベツ ホールコーン パセリ しょうが ばっさく	710	29.5

※ 材料の購入等の都合により変更する場合があります。



の目標

◎給食目標：給食の決まりを守り、協力して楽しい給食にしよう
◎食育目標：協力して給食の準備をしよう

