

4月 献立表



品川区立荏原平塚学園

日付	曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー	たんぱく質
					たんぱく質(赤)	炭水化物(黄)	ビタミン(緑)		
		主食	おかず(主菜・副菜) デザート	牛乳	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	3.4年生 中学生	3.4年生 中学生
9	水	マーボー ^{豆腐} ごはん	あおな ^{青菜} のスープ オレンジゼリー	○	冷凍豆腐 鶏肉 赤みそ 粉寒天	米 胚芽米 ごま油 でんぷん サラダ油 三温糖	たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく もやし 小松菜 えのきだけ オレンジジュース	577 687	22.2 26.2
10	木	カレーライス	こまつな ^{小松菜} サラダ くだもの ^{きよみ} 果物(清見オレンジ)	○	粉チーズ 鶏肉	米 胚芽米 小麦粉 じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり レモン 清見オレンジ	581 694	18.8 21.6
11	金	スパゲティ ミートソース	ジュリエンスープ オレンジケーキ	○	粉チーズ 豚ひき肉 大豆 卵	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 バター 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ セロリ オレンジジュース	657 792	26.1 31.1
14	月	わかめごはん	さかな ^{たつたあ} 魚の竜田揚げ じゃがいものきんぴら みそしる	○	わかめ さば 豚肉 みそ 油揚げ	米 胚芽米 ごま でんぷん 油 じゃがいも 三温糖 サラダ油	しょうが さやいんげん にんじん 大根 たまねぎ 小松菜 ねぎ	626 768	26.9 33.4
15	火	きなこあげパン	ポークシチュー ツナサラダ	○	きな粉 豚肉 きんとき豆 ツナ	ショートニングパン 三温糖 油 小麦粉 じゃがいも サラダ油 赤ザラメ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり	654 819	26.0 31.7
16	水	プルコギ ^{どん} 丼	トックスープ りんごゼリー	○	豚肉 卵 鶏肉 生わかめ 粉寒天	米 胚芽米 ごま ごま油 サラダ油 三温糖 トックでんぷん	りんご たまねぎ もやし にんじん にら しょうが にんにく えのきだけ ねぎ 小松菜 りんごジュース	633 758	23.5 27.1
17	木	あんかけやきそば	ちゅうか ^{中華} コーンスープ くだもの ^{カラマンダリン} 果物	○	豚肉 卵 鶏ひき肉	蒸し中華麺 でんぷん サラダ油	たまねぎ 白菜 チンゲンサイ にんじん たけのこ 干しいたけ クリームコーン もやし ホールコーン カラマンダリン	577 685	25.8 30.6
18	金	ごはん	さかな ^魚 のてりやき じゃこあえ 呉汁	○	さわら ちりめんじゃこ 鶏肉 みそ 油揚げ 豆乳 大豆	米 胚芽米 ごま油 三温糖 でんぷん サラダ油	しょうが キャベツ にんじん もやし きゅうり 大根 こんにゃく ねぎ	580 711	29 36.5
21	月	ごはん	さかな ^魚 のごまみそ焼き もやしの甘酢和え けんちんじる	○	鮭 みそ 豆腐 油揚げ	米 胚芽米 ごま すりごま 三温糖 ごま油 じゃがいも サラダ油	もやし きゅうり にんじん 大根 ねぎ 小松菜 にんじん ごぼう こんにゃく	566 696	24.6 31.1
22	火	ツナピザトースト	ホワイトシチュー くだもの ^{りんご} 果物	○	牛乳 生クリーム 鶏肉 ミックスチーズ ツナ	食パン サラダ油 三温糖 小麦粉 じゃがいも	ホールのトマト たまねぎ ピーマン にんにく にんじん マッシュルーム りんご	631 778	26.6 32.4
23	水	たけのこいり 炊き込みごはん	ちくさや ^{千草} 焼き とんじる 豚汁	○	油揚げ 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 胚芽米 三温糖 じゃがいも サラダ油	たけのこ にんじん しめじ たまねぎ さやいんげん 干しいたけ 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	591 708	26.9 32.3
24	木	きつねうどん	やさしい ^{すもの} 野菜とワカメの酢の物 まっちゃ 抹茶むしパン	○	油揚げ 鶏肉 わかめ 牛乳 卵 スキムミルク 甘納豆	冷凍うどん 三温糖 ごま 小麦粉	ねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ キャベツ きゅうり	613 735	25.8 30.5
25	金	ツナピラフ	コールスロー しろ ^{まめ} 白いんげん豆のポターージュ	○	ツナ 牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆	米 胚芽米 サラダ油 さつまいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ ホールコーン	618 741	22.1 25.8
28	月	ごはん	こいわしのカレーあげ いとかんてん ^{ずあ} 系寒天のごま酢和え にく 肉じゃが	○	小いわし 油揚げ 系寒天 豚肉	米 胚芽米 小麦粉 でんぷん 油 ごま 三温糖 じゃがいも	しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ 系こんにゃく さやいんげん	595 705	22.4 25.4
30	水	フィッシュバーガー	やさしい ^か ゆで野菜変わりソース やさしい ^{とうにゅう} 野菜の豆乳スープ	○	メルルーサ 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	丸パン パン粉 小麦粉 油 サラダ油 三温糖 じゃがいも でんぷん	もやし きゅうり にんじん たまねぎ 小松菜	565 709	29.0 36.9

《ご飯は精白米に胚芽米を混ぜて使用しています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。》