

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
8	水	鶏マーボー豆腐ごはん	ワカメスープ 菓物(いちご)	○	冷凍豆腐 鶏肉 ハ丁みそ 赤み 生わかめ	米 胚芽米 ごま油 三温糖 でんぷん サラダ油 ごま	たまねぎにんじん たけのこ 干しいたけしょうが にんにく ねぎ えのきだけ いちご	552 653	22.9 26.8
9	木	たけのこごはん	千草焼き 磯香和え 豚汁	○	油揚げ 卵 鶏ひき肉 糸けずり節 刻みのり 豆腐 豚肉 みそ	米 胚芽米 三温糖 じゃがいも サラダ油	たけのこ たまねぎにんじん もやし さやいんげん 干しいたけ 小松菜 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	585 701	28.2 33.4
10	金	カレーライス	コーンサラダ ぶどうゼリー	○	粉チーズ 鶏肉 粉寒天	じゃがいも 米 小麦粉 胚芽米 サラダ油 上白糖	たまねぎにんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン ぶどうジュース	635 765	19.6 22.4
13	月	ごはん	鶏のからあげ 甘辛絡め おひたし 戻汁	○	糸けずり節 みそ 油揚げ 鶏肉 豆乳 大豆	米 胚芽米 ごま油 でんぷん 三温糖 サラダ油	しょうが にんにく 白菜 小松菜 にんじん 大根 ねぎ こんにゃく	619 780	24.3 32.2
14	火	きなこトースト	ポークシチュー ツナサラダ	○	きな粉 豆乳 豚肉 きんとき豆 ツナ	食パン バター はちみつ 三温糖 じゃがいも 小麦粉 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 たまねぎ	589 730	25.0 30.1
15	水	プルコギ丼	春雨スープ オレンジゼリー	○	豚肉 生わかめ 粉寒天	米 胚芽米 ごま油 サラダ油 三温糖 春雨	たまねぎ もやし にんじん いらしょうが にんにく ねぎ オレンジジュース	619 745	22.4 25.9
16	木	スパゲティミートソース	レモンサラダ チーズケーキ	○	粉チーズ 豚ひき肉 大豆 クリームチーズ 生クリーム 卵	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 三温糖 上白糖	たまねぎにんじん マッシュルーム レモン しょうが にんにく キャベツ きゅうり	663 799	26.7 31.6
17	金	わかめごはん	魚のてり焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	○	わかめ 鮭 豚肉 みそ 油揚げ	米 胚芽米 ごま じゃがいも 三温糖 サラダ油 でんぷん	しょうが にんじん さやいんげん 大根 たまねぎ 小松菜	574 706	25.0 31.6
20	月	そばろごはん	ししゃものネギダレソース 利休汁	○	卵 鶏ひき肉 大豆 ししゃも 豆腐 みそ 豚肉 昆布	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ごま油 でんぷん 油 じゃがいも ねりごま	たまねぎにんじん ねぎ しょうが にんにく 大根 系こんにゃく ごぼう しめじ 干しいたけ	694 827	31.8 36.6
21	火	ツナピザトースト	ホワイトシチュー 菓物(りんご)	○	ミックスチーズ ツナ 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	食パン サラダ油 三温糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油	ホールトマト たまねぎ ピーマン にんにく にんじん マッシュルーム パセリ りんご	632 781	27.0 32.9
22	水	五目おこわ	じゃこ和え 新じゃがのそばろ煮	○	鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ	米 もち米 三温糖 ごま油 じゃがいも でんぷん	ごぼうにんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ さやいんげん	630 756	26.2 30.8
23	木	鶏なんばんうどん	系寒天の和えもの さつまいも蒸しパン	○	鶏肉 油揚げ 系寒天 豆乳	冷凍うどん 三温糖 小麦粉 さつまいも ごま	ねぎ 大根 にんじん 小松菜 干しいたけ もやし きゅうり	579 696	23.6 27.8
24	金	ごはん	いかのチリソース チャーホーサイ 中華コーンスープ	○	いか 豚肉 卵 鶏肉	米 胚芽米 でんぷん 油 サラダ油 三温糖 ごま油 春雨	ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん たまねぎ チンゲン菜 クリームコーン なら ホールコーン	609 738	26.7 33.0
27	月	ごはん	魚のごまみそ焼き もやしの甘酢和え けんちん汁	○	さば みそ 赤みそ 豆腐 油揚げ	すりごま 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 ごぼう こんにゃく	593 727	26.7 33.2
28	火	フィッシュバーガー	野菜の豆乳スープ オニオンドレッシングサラダ	○	ホキ 牛乳 生クリーム 豆乳	丸パン 小麦粉 油 でんぷん サラダ油 三温糖 じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが 小松菜 にんじん きゅうり キャベツ ホールコーン	570 716	25.8 32.8
30	木	ツナピラフ	コールスロー 白いんげん豆のポタージュ	○	ツナ牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆ペースト	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	564 673	18.4 21.1

《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。》