



令和5年度4月分中学校給食献立表



狛江市立中学校給食センター

日曜日	曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
12	水	チキンカレーライス 牛乳 野菜サラダ 紅白白玉ポンチ	米 麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖 白玉粉	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ もやし 小松菜 もも缶詰 パイナップル缶詰 みかん缶詰	917 kcal 28.5 g 22.9 g	12日お祝い給食 ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい学年での生活がスタートしましたね。今日は、お祝いの気持ちを込めて、給食センターで、1つ1つ手作りする紅白白玉が、ポンチに入っています。色も楽しみながら、味わって食べてください。
13	木	みそラーメン 牛乳 バリバリサラダ カラオレンジ	中華麺 なたね油 上白糖 ごま油 ワンタンの皮	牛乳 豚肉 赤みそ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 キャベツ コーン もやし なら 白菜 小松菜 カラオレンジ	766 kcal 30.1 g 23.4 g	
14	金	ご飯 牛乳 のりのつくだ煮 豆入り肉じゃが 豆乳飛鳥汁	米 上白糖 なたね油 じゃが芋	牛乳 のり 豚肉 大豆 鶏肉 豆乳 白みそ 赤みそ	玉ねぎ 人参 枝豆 ごぼう しめじ 白菜 小松菜 長ねぎ	771 kcal 36.0 g 17.0 g	
17	月	キャロットピラフ 牛乳 鶏肉の粒マスタード焼き ハニーサラダ ベーコンと野菜のスープ	米 なたね油 じゃが芋 はちみつ	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン 白菜 小松菜	785 kcal 30.9 g 29.9 g	
18	火	ご飯 牛乳 さばのかわり焼き 野菜炒め みそけんちん汁	米 上白糖 ごま油 なたね油 緑豆春雨 じゃが芋	牛乳 さば 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	葉ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 えのき茸 もやし テンゲン菜 ごぼう 大根 こんにやく 長ねぎ	805 kcal 39.2 g 26.0 g	
19	水	豚キムチ丼 牛乳 野菜の中華味 いちご	米 なたね油 上白糖 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 なら キャベツ もやし いちご	774 kcal 30.8 g 27.1 g	21日鶏ごぼうバーグ 今日、食物繊維が豊富な、ごぼうを使ったハンバーグの提供です。炒めた玉ねぎとごぼうに、鶏ひき肉、生姜、えのき茸、長葱、調味料を加えて、よく混ぜ1つ1つ給食センターで手作りにしています。
20	木	ガーリックブレッド 牛乳 ポークシチュー じゃこサラダ	パン なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 ちりめんじゃこ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 パセリ キャベツ もやし 小松菜	749 kcal 28.7 g 35.6 g	
21	金	ご飯 牛乳 鶏ごぼうバーグ 和風揚げ豆サラダ もずくのみそ汁	米 なたね油 片栗粉 上白糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ もずく 白みそ 赤みそ	ごぼう 玉ねぎ 生姜 えのき茸 長ねぎ もやし きゅうり コーン 人参 小松菜	813 kcal 37.9 g 22.7 g	
24	月	五目チャーハン 牛乳 青のりポテト 白菜と豚団子の中華スープ	米 なたね油 ごま油 じゃが芋 片栗粉 緑豆春雨	牛乳 焼き豚 あおのり 豚肉	生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 さやいんげん 大根 白菜 小松菜	759 kcal 25.9 g 29.0 g	給食の食材は皆様の給食費で購入しています。4月分は5月1日にご指定の口座より引き落としいたします。期日までにご入金ください。
25	火	ミートソーススパゲッティ 牛乳 コールスローサラダ 甘夏	スパゲッティ なたね油 上白糖	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 トマト缶詰 パセリ キャベツ コーン 甘夏	796 kcal 31.9 g 28.7 g	
26	水	ご飯 牛乳 鶏もも肉の唐揚げ ひじきのピリッとサラダ 具だくさんみそ汁	米 小麦粉 片栗粉 なたね油 上白糖 白いりごま ごま油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	生姜 長ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン ごぼう 大根 こんにやく	813 kcal 36.3 g 26.0 g	
27	木	麻婆豆腐丼 牛乳 卵とわかめのスープ 美生柑	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 押し豆腐 鶏肉 鶏卵 わかめ	にんにく 生姜 長ねぎ 高菜漬 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 なら 玉ねぎ 美生柑	840 kcal 37.6 g 27.8 g	
28	金	ご飯 牛乳 白身魚のかわりソースかけ 野菜のおかか和え 根菜のごま汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 じゃが芋 白すりごま	牛乳 たら 油揚げ 粉かつお 白みそ 赤みそ	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ	776 kcal 33.9 g 23.9 g	 教育委員会のHPに給食の写真を掲載しています。

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。

