



予定献立表

令和6年4月8日
杉並区立松ノ木中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	メモ
10 水	カレーライス じゃこサラダ 清見オレンジ	○	豚肉,豚骨,牛乳,ちりめんじゃこ	米,押し麦,油,じゃがいも,小麦粉,白炒りごま,さとう,ごま油	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,りんご,こまつな,キャベツ,きゅうり,清見オレンジ	730 kcal 24.0 g 21.2 g 2.6 g	給食開始
11 木	麦ごはん ポテトコロッケ みそ汁 もやしと小松菜の甘酢あえ	○	牛乳,豚挽き肉,煮干し,乾燥わかめ,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,押し麦,油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉(乾),さとう,ごま油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ながねぎ,こまつな,もやし	721 kcal 22.3 g 21.9 g 3.1 g	国産食材デー
12 金	ホイコーロー丼 トックスープ 乳ない豆腐	○	豚もも肉,赤色辛みそ,牛乳,出し昆布,さば節,とり肉,たまご,粉寒天,調理用牛乳	米,米粒麦,油,さとう,でんぷん,ごま油,トック	にんにく,キャベツ,ながねぎ,エリンギ,ピーマン,赤ピーマン,だいこん,にんじん,こまつな,みかん(缶),みかん(缶汁)	794 kcal 31.3 g 18.7 g 2.8 g	
15 月	菜の花ごはん いかのサラサ揚げ 吉野汁 かぶの風味漬	○	出し昆布,たまご,たきごみわかめ,牛乳,いか,さば節,油揚げ,かまぼこ,とり肉	米,米粒麦,油,白炒りごま,小麦粉,でんぷん,つきこんにゃく,うどん(乾),玉ふ	こまつな,なばな,しょうが,にんじん,ながねぎ,みつば,かぶ,かぶの葉	715 kcal 32.5 g 19.9 g 3.1 g	
16 火	二色サンド コーンシチュー ブロッコリーのサラダ フルーツゼリー	○	牛乳,豚肉,調理用牛乳,脱脂粉乳,とり骨,アガー	食パン,いちごジャム,黒砂糖食パン,ソフトマーガリン,油,じゃがいも,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,クリームコーン,ホールコーン,セロリ,ブロッコリー,キャベツ,りんご,みかん(缶),パイナップル(缶)	782 kcal 25.8 g 28.9 g 3.0 g	
17 水	麦ごはん ホキのみそマヨネーズ焼き じゃが芋のピリ辛煮 いそ和え	○	牛乳,ホキ,調理用牛乳,赤色辛みそ,粉チーズ,豚挽き肉,もみのり	米,押し麦,マヨネーズ,パン粉(乾),じゃがいも,油,ごま油,さとう	たまねぎ,スライスジャム,にんにく,しょうが,ながねぎ,さやいんげん,こまつな,キャベツ,ホールコーン	747 kcal 33.2 g 24.4 g 2.3 g	
18 木	ぎつねごはん ししゃものたぶら 利休汁 野菜の甘醤油あえ	○	油揚げ,牛乳,ししゃも,さば節,豚肉,とうふ,淡色辛みそ	米,米粒麦,さとう,小麦粉,油,つきこんにゃく,じゃがいも,白練りごま	にんじん,ごぼう,だいこん,乾しいたけ,こまつな,もやし	735 kcal 28.4 g 27.1 g 2.7 g	
19 金	麦ごはん ぎせい豆腐 じゃが芋のみそ汁 キャベツと小松菜の煮びたし	○	牛乳,豚挽き肉,押しとうふ,たまご,かつお節,乾燥わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,油揚げ	米,押し麦,油,さとう,ごま油,じゃがいも	乾しいたけ,にんじん,ほうれんそう,たまねぎ,こまつな,ながねぎ,キャベツ	713 kcal 32.0 g 23.6 g 3.2 g	国産食材デー
22 月	あんかけチャーハン わかめスープ 米粉のきなこケーキ	○	たまご,豚肩肉,とり骨,牛乳,乾燥わかめ,とり肉,とうふ,きな粉,豆乳	米,米粒麦,油,でんぷん,ごま油,米粉,さとう	にんにく,しょうが,乾しいたけ,にんじん,たけのこ(缶),だいこん,チンゲンサイ,にんじん,ながねぎ	769 kcal 27.5 g 25.1 g 2.8 g	
23 火	麦ごはん 揚げさわらの五目あんかけ 豆乳みそ汁 野菜のわさび和え	○	牛乳,さわら,さば節,とうふ,乾燥わかめ,淡色辛みそ,豆乳	米,押し麦,油,でんぷん,さとう,じゃがいも	しょうが,ピーマン,にんじん,たけのこ(缶),キャベツ,ながねぎ,こまつな,もやし	723 kcal 32.2 g 23.7 g 2.9 g	
24 水	かきたまうどん 大豆とじゃこの甘辛揚げ よもぎ餅	○	出し昆布,さば節,豚肩肉,油揚げ,かまぼこ,たまご,牛乳,大豆,ちりめんじゃこ,絹とうふ,あずき	生うどん,でんぷん,油,さとう,白炒りごま,白玉粉,上新粉	にんじん,たまねぎ,ながねぎ,乾しいたけ,こまつな,ごぼう,よもぎ粉	767 kcal 33.1 g 23.8 g 3.5 g	
25 木	麦ごはん マスのちゃんちゃん焼き 筑前煮 美生柑	○	牛乳,マス,淡色辛みそ,とり肉,さば節	米,押し麦,さとう,バター,油,こんにゃく,里芋	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン,しょうが,ごぼう,れんこん,たけのこ(缶),さやえんどう,美生柑	706 kcal 35.9 g 18.3 g 2.4 g	
26 金	ジャンバラヤ クラムチャウダー サクサクサラダ	ジョア	むきえび,あさり水煮,ウイナーセージ,とり肉,ベーコン,とり骨,調理用牛乳,生クリーム	米,米粒麦,じゃがいも,小麦粉,バター,油,オリーブ油,さとう,わんたんの皮	たまねぎ,にんじん,セロリ,黄ピーマン,赤ピーマン,ピーマン,スライスジャム,キャベツ,きゅうり,きゅうりのピクルス	821 kcal 32.8 g 25.6 g 3.2 g	
30 火	ピザトースト ポトフ 白玉フルーツポンチ	○	ベーコン,ピザ用チーズ,牛乳,豚肩肉,ウイナーセージ,豚骨,絹とうふ	無塩食パン,油,じゃがいも,白玉粉,さとう	にんにく,たまねぎ,ピーマン,セロリ,にんじん,キャベツ,グリーンピース(冷),セロリ,みかん(缶),パイナップル(缶),もも(缶),みかん(缶汁)	728 kcal 28.6 g 26.0 g 1.8 g	

*材料の都合で献立を変更することがあります。