



# 予定献立表

令和6年4月30日  
杉並区立松ノ木中学校

日	主食	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
1水	中華ちまき わんたんスープ フルーツヨーグルト	○	中華ほしえび,豚肩肉,牛乳,豚肉,とり骨,プレーンヨーグルト	もち米,米粒麦,ごま油,白炒りごま,わんたんの皮,油	乾しいたけ,ゆでたけのこ,ながねぎ,ホールコーン,にんじん,もやし,たけのこ(缶),こまつな,しょうが,パインアップル(缶),もも(缶),みかん(缶)	752 kcal 29.0 g 21.5 g 3.4 g	子どもの日 メニュー
7火	ピースごはん コーンコロッケ むらも汁 ゆかり和え	○	牛乳,豚挽き肉,さば節,とうふ,たまご	米,米粒麦,油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉(乾),でんぷん	グリーンピース(生),にんじん,たまねぎ,クリームコーン,ホールコーン,ながねぎ,こまつな,キャベツ,ゆかり	859 kcal 28.5 g 29.9 g 3.0 g	
8水	スバゲティミートソース こんにゃくサラダ 抹茶ケーキ	○	豚挽き肉,大豆,牛乳,調理用牛乳,たまご	スバゲティ,油,こんにゃく,白炒りごま,さとう,ごま油,小麦粉,甘納豆	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,スライスジャコウ,ホールトマト,もやし,きゅうり	812 kcal 31.6 g 23.2 g 2.9 g	八十八夜 メニュー
9木	麦ごはん 鮭のポテトサラダ焼き 五色煮 野菜のみそドレッシング	○	牛乳,生鮭,ピザ用チーズ,油揚げ,さば節,乾燥わかめ,淡色辛みそ	米,押し麦,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ,油,こんにゃく,さとう	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,ごぼう,たけのこ(缶),乾しいたけ,キャベツ,きゅうり,もやし	747 kcal 33.6 g 27.0 g 2.5 g	
10金	キムチチャーハン にぎすの唐揚げ 中華スープ	○	豚肩肉,牛乳,にぎす,とり肉,とうふ,とり骨	米,米粒麦,油,白炒りごま,小麦粉,でんぷん,はるさめ,ごま油	にんじん,キムチ(白薬),ピーマン,たまねぎ,たけのこ(缶),ながねぎ,木茸,しょうが	715 kcal 27.2 g 22.5 g 3.4 g	
13月	大豆入りドライカレー サウピカンサラダ シュージーオレンジ	○	大豆,豚挽き肉,牛乳	米,米粒麦,豆乳バター,油,じゃがいも,ごま油,さとう	セロリー,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,レーズン,キャベツ,ホールコーン,こまつな,グーテール	781 kcal 27.0 g 23.2 g 2.6 g	
14火	麦ごはん さわらの香味焼き 豚汁 切干大根ときゅうりの華風和え	○	牛乳,さわら,煮干し,豚肉,とうふ,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,押し麦,さとう,白炒りごま,ごま油,油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,ながねぎ,にんにく,ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな,きゅうり,切干大根	734 kcal 36.6 g 23.5 g 2.7 g	
15水	オレンジフレンチトースト トマトシチュー 揚げごぼうサラダ ミルクティーゼリー	○	たまご,牛乳,とり肉,とり骨,アガー,調理用牛乳	無塩食パン,バター,さとう,油,じゃがいも,小麦粉,ごま油	オレンジジュース,にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,グリーンピース(冷),ごぼう,キャベツ,にんじん,ホールコーン	742 kcal 28.3 g 26.0 g 2.8 g	
16木	あぶたま丼 もずくのみそ汁 キャベツともやしの甘酢あえ	○	さば節,豚肉,油揚げ,かまぼこ,たまご,牛乳,沖繩もずく,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,押し麦,さとう,でんぷん,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,グリーンピース(冷),えのきたけ,キャベツ,もやし,こまつな	737 kcal 32.3 g 24.4 g 3.3 g	
17金	麦ごはん かつおの揚げ煮 豆腐とわかめのすまし汁 野菜のわさび和え	○	牛乳,かつお,大豆,さば節,とうふ,乾燥わかめ	米,押し麦,小麦粉,でんぷん,じゃがいも,油,さとう	しょうが,ながねぎ,たまねぎ,もやし,キャベツ,こまつな,にんじん	719 kcal 35.7 g 19.9 g 2.8 g	国産食材 デー
20月	麦ごはん 鶏のマーマレード焼き 新じゃが芋のそぼろ煮 いそ和え	○	牛乳,とりもも肉,とり挽き肉,豚挽き肉,もみのり	米,押し麦,パフ マーメイド,油,つきこんにゃく,新じゃがいも,さとう	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,グリーンピース,こまつな,もやし,ホールコーン	733 kcal 30.6 g 20.0 g 2.3 g	
21火	エビピラフ チーズオムレツ キャベツフレンチ パインゼリー	○	むきえび,牛乳,たまご,とり挽き肉,ダイスチーズ,アガー	米,米粒麦,バター,油,でんぷん,さとう	たまねぎ,にんじん,スライスジャコウ,ホールコーン,キャベツ,きゅうり,パインジュース,パインアップル(缶)	722 kcal 30.5 g 23.6 g 2.5 g	
22水	麦ごはん さばのレモン焼き 飛鳥汁 五目きんぴら	○	牛乳,さば,さば節,とり肉,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,調理用牛乳,豚もも肉	米,押し麦,バター,油,じゃがいも,つきこんにゃく,さとう	レモン(果汁),にんじん,たまねぎ,だいこん,こまつな,ごぼう,れんこん,さやいんげん	744 kcal 33.1 g 26.6 g 2.7 g	
23木	チャンポン もやしと小松菜の甘醤油あえ 手作りカステラ	○	豚骨,とり骨,豚肩肉,かまぼこ,いか,むきえび,あさり水煮,豆乳,牛乳,たまご,調理用牛乳	蒸し中華めん,油,さとう,はちみつ,強力粉(1等),小麦粉	ながねぎ,しょうが,にんにく,木茸,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,こまつな	706 kcal 31.7 g 17.7 g 3.4 g	
24金	麦ごはん サメのフライ けんちん汁 ごま酢和え	○	牛乳,もうかさめ,さば節,とうふ,油揚げ	米,押し麦,小麦粉,パン粉(乾),油,こんにゃく,じゃがいも,白すりごま,さとう	ごぼう,だいこん,にんじん,えのきたけ,ながねぎ,こまつな,キャベツ,ホールコーン	791 kcal 35.0 g 26.5 g 2.6 g	
27月	麦ごはん ホキのチリソース 肉片湯 ビーフソテー	○	牛乳,ホキ,豚肩肉,豚骨,出し昆布,あさり水煮	米,押し麦,小麦粉,でんぷん,油,ごま油,さとう,白炒りごま,ビーフン	にんにく,しょうが,ながねぎ,にんじん,はくさい,さやいんげん,木茸,たまねぎ,キャベツ,こまつな	728 kcal 31.0 g 20.5 g 3.3 g	
28火	三色ごはん ごまだれ汁 キャベツの風味漬け	○	カニ缶詰,たまご,牛乳,とり肉,油揚げ,さば節,淡色辛みそ	米,米粒麦,さとう,炒め油,白すりごま,白練りごま,白炒りごま	しょうが,ほうれんそう,ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,キャベツ,きゅうり	737 kcal 34.9 g 24.2 g 3.1 g	
29水	チキンカツサンド パスタスープ 三色ピクルス ネーブルオレンジ	○	とりささみ,牛乳,とり肉,とり骨	無塩パン,ソフトマーガリン,小麦粉,パン粉(乾),油,マカロニ(シェル),さとう	キャベツ,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,こまつな,ながねぎ,だいこん,きゅうり,ネーブル	716 kcal 35.4 g 25.5 g 2.4 g	
30木	家常豆腐丼 野菜のナムル 豆乳ポンチ	○	豚肩肉,生揚げ,赤色辛みそ,牛乳,粉寒天,豆乳	米,米粒麦,油,さとう,でんぷん,ごま油,白すりごま	にんにく,しょうが,にんじん,ながねぎ,キャベツ,だいすもやし,もやし,こまつな,みかん(缶),パインアップル(缶),もも(缶),みかん(缶汁)	741 kcal 27.6 g 20.8 g 1.9 g	
31金	麦ごはん 豆あじの南蛮漬け 肉じゃが 野菜のおかかあえ	○	牛乳,豆あじ,豚肉,かつお節	米,押し麦,小麦粉,でんぷん,油,さとう,じゃがいも,つきこんにゃく	ながねぎ,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,こまつな,もやし	727 kcal 30.3 g 19.4 g 2.4 g	国産食材 デー

\*材料の都合で献立を変更することがあります。