

[配布用献立表]

令和 8 年 4 月

高井戸中学校

日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質
8 水	スパイシートマトライス	○	豚挽き肉	米, 米粒麦, 炒め油, さとう, コーンスターチ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ホールトマト(缶), スライスマッシュルーム(缶)	塩, 酒, ケチャップ, トマトピューレ, クミン粉, カレー粉, しょうゆ	797 kcal
	コーン入りキャベツソテー			サラダ油	キャベツ, ホールコーン (缶)	酢, 塩, こしょう, からし粉	22.3 g
	米粉のきなこケーキ		きな粉, 豆乳	米粉, さとう, サラダ油		ベーキングパウダー	
9 木	麦ごはん	○		米, 米粒麦			712 kcal
	鶏肉の変わりみそ焼き		とりもも肉, 赤みそ	さとう	にんにく	酒, しょうゆ, 豆板醤	32.2 g
	けんちん汁		かつお節 (だし), とうふ, 油揚げ	炒め油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, 大根, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ, 小松菜	しょうゆ, 塩	
	野菜のごまじょうゆあえ			白すりごま	小松菜, もやし	しょうゆ	
10 金	ミートドッグ	○	豚挽き肉, 大豆, ピザ用チーズ	無塩コッペパン, 炒め油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	カレー粉, 赤ワイン, 中濃ソース, トマトピューレ	775 kcal
	コーンシチュー		豚肩肉, 調理用牛乳, 脱脂粉乳, とり骨	炒め油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, クリームコーン (缶), ホールコーン (缶), セロリ	塩, こしょう,	22.6 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	さとう	アロエ(缶), もも (缶), みかん (缶)		
13 月	チキンピラフ	○	とり肉	米, 米粒麦, バター	ホールコーン (缶), 玉ねぎ, にんじん, むき枝豆(冷)	塩, こしょう	838 kcal
	マカロニチーズ		ベーコン, 調理用牛乳, とり骨, ピザ用チーズ	炒め油, マカロニ, サラダ油, バター, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, グリンピース (冷)	白ワイン, 塩, こしょう	27.1 g
	カラフルサラダ			サラダ油, さとう	キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう, からし粉	
	くだもの				いちご		
14 火	麦ごはん	○		米, 押し麦			732 kcal
	ホキの菜の花焼き		ホキ, たまご	炒め油, マヨネーズ	しょうが, えのきたけ, しめじ	しょうゆ, 塩, こしょう	31.6 g
	じゃがいもの金平			じゃがいも, 揚げ油, 炒め油, つきこんにゃく, さとう	にんじん, ごぼう, さやいんげん	しょうゆ, 一味唐辛子	
	もやしと小松菜の甘酢あえ			さとう, ごま油	もやし, 小松菜	しょうゆ, 酢, 一味唐辛子	
15 水	あぶたま丼	○	かつお節 (だし), 豚肉, 油揚げ, かまぼこ, たまご	米, 押し麦, さとう, でんぷん	玉ねぎ, にんじん, グリンピース (冷)	酒, みりん, しょうゆ, 塩	711 kcal
	糸寒天のレモン酢かけ		糸寒天	白炒りごま, さとう	ホールコーン (缶), キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン	しょうゆ, 塩, 酢	30.3 g
	くだもの				美生柑		
16 木	チャンポン	○	豚骨, とり骨, 豚肩肉, かまぼこ, いか, むきえび, あさり水煮(缶), 調理用牛乳	蒸し中華めん, サラダ油, 炒め油	長ねぎ, しょうが, しょうが, にんにく, 木茸, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 小松菜	酒, しょうゆ, 塩, こしょう	737 kcal
	ポテトのフリッター		たまご, 調理用牛乳	じゃがいも, 小麦粉, さとう, 揚げ油		ベーキングパウダー, ケチャップ	32.1 g
	シャキシャキ和え			さとう, ごま油	切干大根, もやし, 小松菜, にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢	
17 金	麦ごはん	○		米, 押し麦			730 kcal
	かつおの磯揚げ		かつお, あおのり	米粉, でんぷん, 揚げ油, さとう	しょうが	しょうゆ, 酒, みりん	34.0 g
	のっぺい汁		さば節 (だし), 油揚げ, とうふ	炒め油, 里芋, こんにゃく, でんぷん	大根, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ, 小松菜	しょうゆ, 塩	
	くだもの				清見オレンジ		

日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質
20月	大豆入りドライカレー	○	大豆, 豚挽き肉	米, 米粒麦, オリーブ油, 炒め油	セロリ, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, レーズン	カレー粉, 酒, こしょう, 赤ワイン, 中濃ソース, ウスターソース, 塩, トマトピューレ	794 kcal
	こんにゃくサラダ			こんにゃく, 白炒りごま, さとう, ごま油, サラダ油	にんじん, もやし, きゅうり	酢, 塩, しょうゆ	26.6 g
	白玉フルーツポンチ		絹とうふ	白玉粉, さとう	みかん (缶), パインアップル (缶), もも (缶)	白ワイン	
21火	五目おこわ	○	とり肉, 油揚げ	米, もち米, 米粒麦, 炒め油, つきこんにゃく, さとう	にんじん, たけのこ (缶), 乾しいたけ	酒, 塩, しょうゆ	798 kcal
	サメのからあげ		さめ	でんぷん, 揚げ油	しょうが (汁), にんにく	しょうゆ, 酒	37.5 g
	呉汁		出し昆布, 豚肉, とうふ, 白みそ, 赤みそ, 大豆, さば節 (だし)	じゃがいも	にんじん, ごぼう, 大根, 長ねぎ, 小松菜		
	一塩きゅうり				きゅうり	塩	
22水	麦ごはん	○		米, 押し麦			762 kcal
	きんぴらコロッケ		豚挽き肉	炒め油, じゃがいも, マッシュポテト, さとう, 小麦粉, パン粉 (乾), 揚げ油	にんじん, 玉ねぎ, ごぼう	塩, こしょう, しょうゆ	24.4 g
	みそ汁		煮干し (だし), 油揚げ, 乾燥わかめ, 白みそ, 赤みそ		大根, 長ねぎ		
	ニラ入りおかか和え		かつお節		はくさい, もやし, ニラ	しょうゆ, みりん	
23木	かきたまうどん	○	出し昆布, さば節 (だし), 豚肩肉, 油揚げ, かまぼこ, たまご	生うどん, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, 乾しいたけ, 小松菜	塩, 酒, しょうゆ, みりん	738 kcal
	大豆とじゃこの甘辛揚げ		大豆, ちりめんじゃこ	でんぷん, 揚げ油, さとう, 白炒りごま	ごぼう	しょうゆ, みりん	31.7 g
	よもぎ餅		絹とうふ, あずき	白玉粉, 上新粉, さとう	よもぎ粉	塩	
24金	もやし卵チャーハン	○	豚肉, たまご	米, 米粒麦, 炒め油, ごま油, 白炒りごま	にんじん, 長ねぎ, ピーマン, もやし	塩, こしょう, しょうゆ, ラー油	782 kcal
	棒ぎょうざ		豚挽き肉	焼きふ, ごま油, でんぷん, ジャポネギョウザの皮, 小麦粉, サラダ油	にんにく, しょうが, キャベツ, 長ねぎ, ニラ	塩, しょうゆ,	30.8 g
	わかめスープ		乾燥わかめ, とり肉, とうふ, とり骨	ごま油	たけのこ (缶), にんじん, 長ねぎ, 小松菜	塩, しょうゆ	
	ミルクゼリー		粉寒天, 調理用牛乳, ゼラチン	さとう	パインアップル (缶)		
27月	麦ごはん	○		米, 押し麦			714 kcal
	ぎせい豆腐		豚挽き肉, 豆腐, たまご	炒め油, さとう, ごま油	乾しいたけ, にんじん, ほうれんそう	しょうゆ, 塩	32.3 g
	じゃが芋のみそ汁		かつお節 (だし), 乾燥わかめ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ, 小松菜, 長ねぎ		
	キャベツと小松菜の煮びたし		油揚げ, かつお節 (だし)		キャベツ, にんじん, 小松菜	しょうゆ, みりん,	
28火	麦ごはん	○		米, 押し麦			756 kcal
	たらの南部揚げ		しらいとだら, たまご	小麦粉, 米粉, 黒炒りごま, 揚げ油, さとう		ケチャップ, しょうゆ, みりん	33.1 g
	肉じゃが		豚肉	炒め油, じゃがいも, つきこんにゃく, さとう	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	塩, しょうゆ, みりん,	
	野菜のからし和え				小松菜, キャベツ, もやし	しょうゆ, からし粉	
30木	筍ごはん	○	油揚げ, さば節 (だし)	米, 米粒麦, さとう	たけのこ (ゆで)	酒, しょうゆ, 塩, みりん	709 kcal
	ししゃものから揚げ		ししゃも	でんぷん, 米粉, 揚げ油			27.6 g
	吉野汁		さば節 (だし), 出し昆布, 油揚げ, とり肉	つきこんにゃく, でんぷん, うどん, 玉ふ	にんじん, 長ねぎ	酒, 塩, しょうゆ	
	いそ和え		もみのり		小松菜, キャベツ, ホールコーン (缶)	しょうゆ	

◎都合により献立及び食材の一部を変更することがあります。