

4月の献立表

新座市立第六中学校

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) ※バク質 (g)	
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか		
11 (木)	牛乳	牛乳				833	
	ちらし寿司	鶏卵 油揚げ 高野豆腐のり	米 麦 砂糖 米サラダ油 ごま	人参 筍 干し椎茸 小松菜	塩 酢 醤油 みりん 酒		
	鶏肉のから揚げ ほうれんそうのごまあえ	鶏肉	小麦粉 でん粉 ごま油 なたね油 ごま 砂糖	生姜 ニンニク ほうれんそう 人参 キャベツ もやし	酒 醤油 醤油		33.8
12 (金)	牛乳	牛乳				747	
	ミートソーススパゲティ	豚肉 鶏肉 大豆 チーズ	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 米サラダ油 バター	生姜 ニンニク 玉ねぎ 人参 セロリ	ケチャップ トマトピューレ ワイン 塩 胡椒 ナツメグ オールスパイス 醤油 中濃ソース ウスターソース		35.8
	小松菜サラダ	ハム	米サラダ油 砂糖	小松菜 きゅうり キャベツ 人参 ホールコーン レモン果汁	塩 胡椒 酢 醤油		
15 (月)	牛乳	牛乳				740	
	ひじきごはん	ひじき 鶏肉 大豆 油揚げ	米 麦 米サラダ油 砂糖	人参 干し椎茸	酒 みりん 醤油		
	さわらの西京みそだれかけ 磯の香あえ	さわら のり	でん粉 小麦粉 なたね油 砂糖	ほうれんそう 人参 もやし えのきたけ	みそ 酒 醤油 みりん 酒 醤油		33.7
16 (火)	牛乳	牛乳				756	
	塩ラーメン	豚肉 わかめ	中華麺 ごま 米サラダ油 ごま油 バター	生姜 ニンニク 人参 もやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ にはら	酒 塩 胡椒 醤油		29.7
	ツナぎょうざ	ツナ	マヨネーズ(鶏卵不使用) ぎょうざの皮 でん粉 小麦粉 なたね油	玉ねぎ 切干大根	胡椒 醤油		
17 (水)	牛乳	牛乳				714	
	キムチチャーハン	鶏卵 豚肉	米 麦 米サラダ油 ごま油	ニンニク 生姜 キムチ 長ねぎ にはら	塩 胡椒 醤油		
	ワンタンスープ ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	ワンタンの皮 米サラダ油 ごま油	玉ねぎ 人参 もやし ホールコーン 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	酒 塩 胡椒 醤油		30.8
18 (木)	牛乳	牛乳				766	
	きなこ揚げパン	きなこ	ツイストパン(鶏卵不使用) なたね油 砂糖		塩		
	豆腐団子スープ	豆腐 豚肉 鶏肉 鶏卵	でん粉 ごま油	生姜 筍 人参 キャベツ もやし 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	塩 胡椒 酒 醤油		34.0
19 (金)	牛乳	牛乳				719	
	親子うどん	鶏卵 鶏肉	うどん 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 干し椎茸 長ねぎ ほうれんそう	酒 塩 みりん 醤油		
	鶏肉のごまみそあえ	鶏肉 大豆	ごま でん粉 なたね油 砂糖	小松菜	酒 塩 みそ みりん		42.2
22 (月)	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				696	
	たけのごはん	鶏肉 油揚げ	米 麦 米サラダ油	人参 筍	酒 みりん 醤油		
	じゃがいものあんかけ	鶏肉	じゃがいも なたね油 米サラダ油 砂糖 でん粉	人参 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜	酒 醤油		28.2
23 (火)	牛乳	牛乳				722	
	わかめとじゃこのごはん	しらす干し わかめ	ごま 米 麦		酒		
	さけの磯フライ 小松菜のおかかあえ	鮭 鶏卵 青のり けずり節	小麦粉 バン粉 なたね油	小松菜 キャベツ 人参 もやし	塩 胡椒 酒 中濃ソース みりん 醤油		34.1
24 (水)	牛乳	牛乳				766	
	かつおの照り焼きまぜごはん	かつお 青のり	米 麦 でん粉 小麦粉 なたね油 ごま 砂糖	生姜	酒 醤油 みりん		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐	米サラダ油 じゃがいも	こんにやく 人参 ごぼう 大根 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	酒 みそ		36.9
25 (木)	牛乳	牛乳				774	
	チキンカレーライス	鶏肉	米 麦 じゃがいも 米サラダ油 小麦粉 はちみつ バター 生クリーム	生姜 ニンニク 玉ねぎ 人参	ケチャップ ワイン 塩 胡椒 カレー粉 醤油 中濃ソース ウスターソース ターメリック ガラムマサラ		27.0
	海藻サラダ	海藻ミックス	砂糖 ごま油 米サラダ油	こんにやく 人参 キャベツ もやし ホールコーン	塩 酢 醤油		
26 (金)	牛乳	牛乳				764	
	五目あんかけ焼きそば	うずらの卵 豚肉	中華麺 米サラダ油 でん粉 ごま油	生姜 ニンニク 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸 筍 小松菜	塩 胡椒 醤油 酢 酒		
	牛乳寒天入りフルーツポンチ	牛乳 寒天	砂糖	りんご缶 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 甘夏缶	ラム酒		27.8
29 (月)	昭和の日						
30 (火)	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				743	
	キャロットピラフ	鶏肉	米 麦 バター 米サラダ油	人参 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	塩 胡椒 ワイン		
	鶏肉のクリームソースかけ	鶏肉 牛乳 チーズ	小麦粉 米サラダ油 バター	生姜 ニンニク 玉ねぎ しめじ パセリ	塩 胡椒 ワイン		
	ポパイソテー	ウインナー	バター	ほうれんそう ホールコーン	塩 胡椒		32.4

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。