

4 月 献 立 表

2024年 4月

六本木中学校

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	その他	1人あたり kcal たんぱく質 g	
10 水	チキンカレー	○	トマトとコーンのサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	精白米、サラダ油、じゃが芋、バター、薄力粉、砂糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、ミニトマト、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン、ブルーベリージャム	赤ワイン、鶏がら、ローリエ、塩、ペイリーフ、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、カルダモン、ガラムマサラ、オールスパイス、コリアンダー、タイム、りんご酢、米酢、黒こしょう、バジル	854 29.6
11 木	赤飯	○	ブリの照り焼き ブロッコリーのおかか和え 生ふのすまし汁 果肉入りオレンジゼリー	牛乳、ささげ、ぶり、糸削り節、豆腐、アガー	精白米、もち米、黒ごま、サラダ油、三温糖、でん粉、生鮭、上白糖	しょうが、ブロッコリー、人参、キャベツ、えのき、ほうれん草、オレンジジュース、みかん缶	塩、醤油、酒、みりん、だし昆布、だしかつお削り節、塩、薄口醤油	758 32.3
12 金	チャーハン	○	揚げギョウザ 豆腐とホタテの中華スープ	牛乳、焼豚、豚肉、鶏卵、大豆、ほたてが、豆腐、わかめ	精白米、米粒麦、サラダ油、ぎょうざの皮、ごま油	人参、干しいたけ、長ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、にら、えのき、玉ねぎ、チンゲンサイ	鶏がら、酒、塩、黒こしょう、醤油、米酢、みりん	750 31.5
15 月	カレー南蛮うどん	○	ブロッコリーサラダ たこ焼きポテト	牛乳、鶏肉、油揚げ、ツナ、たこ、糸削り節、青のり	サラダ油、でん粉、ごま油、うどん、じゃが芋	人参、玉ねぎ、小松菜、ほうしめじ、長ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり	だし昆布、だしかつお削り節、みりん、酒、塩、醤油、薄口醤油、カレー粉、りんご酢、米酢、黒こしょう、中濃ソース、ウスターソース	747 30.4
16 火	白飯	○	ひじきふりかけ 粉かつお いわしハンバーグ 小松菜のお浸し さつま汁	牛乳、ひじき、削り節(粉)、鶏肉、いわし、豆腐、糸削り節、豚肉、生揚げ、みそ	精白米、三温糖、白ごま、上白糖、サラダ油、でん粉、さつま芋	しょうが、玉ねぎ、干しいたけ、ピーマン、小松菜、人参、キャベツ、もやし、大根、長ねぎ	醤油、みりん、酒、塩、純米酢、トマトケチャップ、だしかつお削り節	752 34.3
17 水	マーボー春雨丼	○	卵と高野豆腐の中華スープ パイナップル	牛乳、豚肉、高野豆腐、鶏卵、わかめ	精白米、サラダ油、緑豆春雨、白ごま、三温糖、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、チンゲンサイ、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、ピーマン、赤ピーマン、白菜、人参、長ねぎ、パイナップル	鶏がら、醤油、薄口醤油、オイスターソース、酒、トウバンジャン、塩、黒こしょう、みりん	751 27.3
18 木	かてめし	○	ゼリーフライ キャベツと切り干し大根の和風サラダ 大根とエノキの味噌汁	牛乳、油揚げ、高野豆腐、おから、ちりめんじゃこ、生揚げ、みそ	精白米、こんにゃく、上白糖、白ごま、じゃが芋、薄力粉、サラダ油、ごま油	人参、干しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、切干し大根、大根、えのき	だし昆布、だしかつお削り節、醤油、みりん、酒、薄口醤油、塩、白こしょう、中濃ソース、ウスターソース、米酢、黒こしょう	793 33.1
19 金	バターライスチキンクリーム	○	ベーコン入りひよこ豆サラダ りんご	牛乳、鶏肉、牛乳、ベーコン、ひよこ豆	精白米、バター、サラダ油、薄力粉、上白糖	人参、エリンギ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご	白ワイン、塩、白こしょう、ペイリーフ、鶏がら、ローリエ、パセリ、米酢、薄口醤油、黒こしょう	796 25.4
22 月	鮭ひじきごはん	○	肉ジャガ 大根とシメジの味噌汁 おかしな目玉焼き	牛乳、油揚げ、さけ、ひじき、大豆、鶏肉、みそ、アガー	精白米、サラダ油、三温糖、白ごま、こんにゃく、じゃが芋、上白糖	人参、玉ねぎ、サヤエンドウ、大根、ほうしめじ、長ねぎ、小松菜、黄桃缶	だし昆布、だしかつお削り節、酒、塩、薄口醤油、みりん、醤油	802 36.1
23 火	白飯	○	イカのチリソース 春雨の中華サラダ 中華風コーンスープ	牛乳、いか、鶏肉、鶏卵	精白米、サラダ油、でん粉、薄力粉、三温糖、緑豆春雨、ごま油	長ねぎ、にんにく、しょうが、人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ホールコーン、クリームコーン	塩、酒、醤油、トマトケチャップ、ウスターソース、トウバンジャン、パプリカ、米酢、ラー油、鶏がら、黒こしょう、パセリ	805 35.7
24 水	フレンチトースト	○	ミートボールシチュー ひよこ豆入りアボカドとコーンのサラダ	牛乳、鶏卵、豚肉、ひよこ豆	食パン、上白糖、バター、グラニュー糖、サラダ油、じゃが芋、パン粉、バター、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、人参、しょうが、トマトジュース、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン	バナエッセンス、鶏がら、ローリエ、塩、黒こしょう、ナツメグ、トマトピューレ、トマトケチャップ、赤ワイン、ペイリーフ、みりん、パセリ、純米酢	741 30.4
25 木	筍ご飯	○	天ぷら キャベツの即席漬 てまり麩のすまし汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、バサ、ちか、塩昆布、豆腐	精白米、もち米、サラダ油、白ごま、薄力粉、コーンスターチ、ふ	たけのこ、人参、サヤエンドウ、キャベツ、かぶ、きゅうり、えのき、小松菜	酒、塩、薄口醤油、醤油、みりん、白こしょう、黒こしょう、だし昆布、だしかつお削り節、塩	887 36.6
26 金	親子丼	○	モヤシのピリ辛和え ジャガ芋とわかめの味噌汁 みかん 食べ比べ	牛乳、鶏肉、鶏卵、油揚げ、みそ、わかめ	精白米、米粒麦、こんにゃく、上白糖、でん粉、ごま油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、干しいたけ、こねぎ、小松菜、もやし、長ねぎ、サマーキング、セミノール	だし昆布、だしかつお削り節、酒、みりん、塩、醤油、薄口醤油、七味唐辛子、ラー油	830 33.6
30 火	白飯	○	豚肉の塩こうじ焼き ジャガ芋のきんぴら かき玉汁 味噌風味	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵、みそ	精白米、サラダ油、じゃが芋、ごま油、こんにゃく、三温糖、白ごま、でん粉	ピーマン、ごぼう、人参、えのき、玉ねぎ	酒、醤油、みりん、塩麹、七味唐辛子、だしかつお削り節	822 33.4

※学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

目指せ！給食マスター

給食当番のお仕事編

身だしなみを整えましょう 	協力して準備をしましょう 	1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう 	汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう
------------------	------------------	------------------------	-------------------------------

給食の食べ方編

よい姿勢で食べましょう 	口をとして、よくかんで食べましょう 	立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう 	時間内に食べ終わるようにしましょう
-----------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------

当番以外の準備編

机の上はきれいに片付けましょう 	換気をして空気を入れ替えましょう 	手をせっけんできれいに洗いましょう 	「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう
---------------------	----------------------	-----------------------	-------------------------------

後片付け編

食べ終わったら、席で静かに待ちましょう 	食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう 	食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう 	協力して後片付けをしましょう
-------------------------	-------------------------	-------------------------------	--------------------