

2025年 4月



## 4 月 献 立 表



六本木中学校

| 日    | 主食                       | 牛乳  | おかず                                                                | 赤の仲間<br>血や肉になる                | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                           | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                         | その他                                                                          | エネルギー<br>kcal<br>1人1日必要量 |
|------|--------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 9 水  | ガーリックライスの<br>レンズ豆入りトイカレー | ○   | ポテトのハニーサラダ<br>ブルーベリーヨーグルト                                          | 牛乳、鶏肉、レンズ豆、チーズ、ヨーグルト          | 精白米、バター、サラダ油、薄力粉、じゃが芋、はちみつ、砂糖              | にんにく、しょうが、人参、マッシュルーム、玉ねぎ、黄ピーマン、トマト缶、きゅうり、ブルーベリージャム       | 塩、ガーリックパウダー、鶏がら、ローリエ、カレー粉、クローブ、みりん、黒こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、純米酢、米酢、からし(粉)、赤ワイン | 854<br>31.6              |
| 10 木 | 鮭入りちらし寿司                 | ○   | 鶏肉のから揚げ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>生ふのすまし汁<br>イチゴ<br>ニラ玉スープ<br>果実入りオレンジゼリー | 牛乳、油揚げ、さけ、鶏肉、糸削り節、豆腐          | 精白米、三温糖、米粉、薄力粉、でん粉、サラダ油、麴                  | 人参、干しいたけ、れんこん、サヤエンドウ、しょうが、にんにく、ブロッコリー、キャベツ、えのき、ほうれん草、いちご | だしかつお厚削り、だし昆布、酒、純米酢、塩、みりん、醤油、薄口醤油、米酢                                         | 766<br>43.5              |
| 11 金 | マーボー丼                    | ○   | ニラ玉スープ<br>果実入りオレンジゼリー                                              | 牛乳、鶏肉、みそ、豆腐、鶏卵、わかめ、アガー        | 精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま、上白糖               | にんにく、しょうが、干しいたけ、人参、玉ねぎ、にら、赤ピーマン、黄ピーマン、えのき、オレンジジュース、みかん缶  | トウバンジャン、酒、醤油、鶏がら、塩、黒こしょう、薄口醤油                                                | 761<br>30.5              |
| 14 月 | ★揚げパン (きな粉＆ココア)          | ○   | コールスローサラダ<br>米粉の和風クリームチュー                                          | 牛乳、きな粉、チキンハム、鶏肉、白いんげん豆、生クリーム  | コシッパン、サラダ油、黒砂糖、グラニュー糖、上白糖、じゃが芋、米粉          | キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン、しょうが、玉ねぎ、かぶ、かふの葉                     | だし昆布、だしかつお厚削り節、ココア、塩、りんご酢、米酢、からし(粉)、醤油、黒こしょう                                 | 769<br>25.1              |
| 15 火 | 白飯                       | ○   | 鮭の塩こうじ焼き<br>じゃが芋のきんぴら<br>利休汁                                       | 牛乳、さけ、鶏肉、さつま揚げ、油揚げ、みそ         | 精白米、サラダ油、じゃが芋、ごま油、こんにやく、三温糖、白ごま            | ピーマン、ごぼう、人参、大根、しめじ                                       | だしかつお厚削り節、酒、醤油、みりん、塩麹、味噌唐辛子                                                  | 745<br>37.2              |
| 16 水 | バターライスとクリーム              | ○   | トマトとコーンのサラダ<br>りんご                                                 | 牛乳、鶏肉、白いんげん豆、えび               | 精白米、バター、サラダ油、薄力粉                           | 人参、玉ねぎ、エリンギ、ミニトマト、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、りんご                   | 白ワイン、塩、黒こしょう、ベイリーフ、鶏がら、りんご酢、米酢、バジル                                           | 827<br>29.6              |
| 17 木 | さばひじきごはん                 | ○   | 肉じゃが<br>生揚げと小松菜の味噌汁                                                | 牛乳、油揚げ、さば、ひじき、鶏肉、生揚げ、みそ       | 精白米、サラダ油、三温糖、白ごま、こんにやく、じゃが芋                | 人参、玉ねぎ、サヤエンドウ、小松菜                                        | だし昆布、だしかつお厚削り節、酒、塩、薄口醤油、みりん、醤油                                               | 750<br>35.2              |
| 18 金 | ジャコワカメご飯                 | ○   | ★揚げギョウザ<br>切り干し大根と小松菜のナムル<br>卵と野菜の中巻スープ                            | 牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ、鶏肉、ツナ、鶏卵       | 精白米、サラダ油、ぎょうざの皮、ごま油                        | にんにく、しょうが、キャベツ、長ねぎ、にら、切干し大根、小松菜、人参、白菜、玉ねぎ                | 塩、黒こしょう、オイスターソース、醤油、ラー油、鶏がら、酒                                                | 792<br>29.3              |
| 21 月 | 白飯                       | ○   | モウカサメのフライ<br>小松菜のお浸し<br>さつま汁                                       | 牛乳、さめ、糸削り節、豚肉、みそ              | 精白米、サラダ油、米粉、パン粉、さつま芋                       | 小松菜、人参、キャベツ、切干し大根、大根、玉ねぎ                                 | だしかつお厚削り節、塩、黒こしょう、中濃ソース、ウスターソース、みりん、醤油                                       | 748<br>32.0              |
| 22 火 | クロックムッシュ                 | ○   | ミネストローネ<br>ポテトのバジル風味サラダ                                            | 牛乳、鶏卵、チキンハム、チーズ、鶏肉、いんげん豆      | 食パン、上白糖、バター、グラニュー糖、サラダ油、じゃが芋、マカロニ、オリーブ油    | にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、トマト缶、しょうが、トマトジュース、きゅうり、ホールコーン       | バニラエッセンス、鶏がら、トマトピューレ、塩、黒こしょう、ベイリーフ、バジル、タイム、りんご酢、米酢                           | 758<br>36.0              |
| 23 水 | かやくご飯                    | ○   | つみれ汁<br>抹茶プリン                                                      | 牛乳、油揚げ、鶏肉、いわし、みそ、生揚げ、寒天、生クリーム | 精白米、もち米、こんにやく、三温糖、でん粉、じゃが芋、ごま油、上白糖         | 人参、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、大根、しょうが、玉ねぎ、えのき                        | だし昆布、だしかつお厚削り節、酒、塩、醤油、抹茶                                                     | 821<br>37.4              |
| 24 木 | ★カレー南蛮うどん                | ○   | じゃがいものかき揚げ<br>ブロッコリーサラダ                                            | 牛乳、鶏肉、油揚げ、ちりめんじゃこ、ツナ          | サラダ油、でん粉、うどん、薄力粉、コーンスターチ、じゃが芋              | 人参、玉ねぎ、小松菜、ほんしめじ、長ねぎ、キャベツ、ブロッコリー                         | だし昆布、だしかつお厚削り、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                             | 787<br>28.2              |
| 25 金 | 親子丼                      | ○   | モヤシのピリ辛和え<br>じゃが芋とわかめの味噌汁<br>柑橘 食べ比べ                               | 牛乳、鶏肉、鶏卵、油揚げ、みそ、わかめ           | 精白米、米粒麦、サラダ油、ごま油、白ごま、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、柑橘2種類                           | だし昆布、だしかつお厚削り節、酒、みりん、塩、醤油、薄口醤油、味噌唐辛子、ラー油                                     | 846<br>34.3              |
| 26 土 | キムチチャーハン                 | ジョア | トックスープ<br>★米粉のチョコケーキ                                               | ジョア、鶏肉、豆腐、鶏卵、牛乳               | 精白米、米粒麦、サラダ油、ごま油、白ごま、トック、バター、米粉、三温糖、チョコレート | しょうが、人参、玉ねぎ、ピーマン、キムチ、にら、チンゲンサイ                           | 鶏がら、オイスターソース、塩、黒こしょう、醤油、酒、みりん、ココア                                            | 836<br>21.9              |
| 30 水 | 筍ご飯                      | ○   | しらす入り卵焼き<br>キャベツの即席漬けて<br>まり麴のすまし汁                                 | 牛乳、鶏肉、油揚げ、しらす干し、鶏卵、塩昆布、生揚げ    | 精白米、もち米、サラダ油、白ごま、三温糖、でん粉、ふ                 | たけのこ、人参、サヤエンドウ、玉ねぎ、干しいたけ、キャベツ、かぶ、きゅうり、えのき、小松菜            | だし昆布、だしかつお厚削り節、酒、塩、薄口醤油、醤油、みりん                                               | 788<br>34.6              |

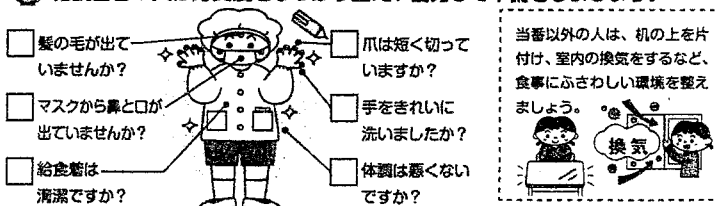
※学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

令和6年度後期 給食委員会の人たちが、新1年生に送る給食を立案、料理を4月～6月に提供します。献立名の前に★マークがついています。

## 給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。



## 給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。



当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

換気

## 給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

