



4月 予定献立表



大田区立大森第八中学校
 校長:大山 剛史
 栄養士:平松 秋生

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	エネルギー たんぱく質 脂質	
10 金	チキンカレー		鶏肉,鶏がら,粉チーズ	精白米,米粒麦,サラダ油,じゃがいも,バター,薄力粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご	790 kcal	
	ツナとわかめのサラダ	○	カットわかめ,ツナ	サラダ油,上白糖	にんじん,キャベツ,もやし,しょうが	27.1 g	
	果物(いちご)				いちご	27.9 g	
13 月	たけのこごはん	旬の食材 ~たけのこ・鱈~	油揚げ	精白米,もち米,上白糖	たけのこ(水煮),絹さや	705 kcal	
	鱈の西京焼き		さわら,西京味噌		しょうが	36.2 g	
	青菜とえのきのおひたし		かつお節(糸削り)	三温糖	もやし,にんじん,小松菜,えのきたけ	21.4 g	
	のっぺい汁		鶏肉,木綿豆腐	こんにゃく,さといも,でん粉	にんじん,干しいたけ,ごぼう,だいこん,ねぎ		
14 火	スパゲティミートソース		豚肉(挽肉),大豆,粉チーズ	スパゲッティ,サラダ油,薄力粉,上白糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),ホールトマト	767 kcal	
	さつまいものマセドアンサラダ	○	ロースハム	さつまいも,サラダ油,上白糖	にんじん,ホールコーン,きゅうり	31.1 g	
	ぶどうゼリー		粉寒天	上白糖	ぶどうジュース	24.2 g	
15 水	ご飯			精白米,米粒麦		705 kcal	
	ひじき入り卵焼き	○	鶏肉(挽肉),ほしひじき,牛乳,鶏卵	サラダ油,三温糖,上白糖,でん粉	しょうが,にんじん,干しいたけ,たけのこ(水煮)	30.9 g	
	もやしときゅうりのごま酢和え		カットわかめ	白いりごま,白すりごま,上白糖	もやし,にんじん,きゅうり	22.2 g	
	なめこ汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ		なめこ,ねぎ		
16 木	きなこ揚げパン		きな粉	ショートニングパン(給食会),揚げ油,上白糖		777 kcal	
	かぶのシチュー	○	鶏肉,鶏がら,牛乳,生クリーム,白花豆	サラダ油,じゃがいも,米粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),かぶ,かぶの葉	29.3 g	
	糸寒天サラダ		糸寒天	ごま油,上白糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,たまねぎ	37.5 g	
17 金	ごまごはん	世界の料理 ~韓国~		精白米,米粒麦,白いりごま		802 kcal	
	ヤンニョムチキン		○	鶏肉	薄力粉,でん粉,揚げ油,ごま油,上白糖	にんにく,しょうが	29.7 g
	にらと豆もやしのナムル				ごま油	にら,にんじん,だいずもやし,はくさい	30.6 g
	春雨スープ		鶏肉(挽肉),鶏がら	ごま油,でん粉,緑豆はるさめ(乾)	しょうが,にんじん,しめじ,小松菜		
20 月	けんちんうどん		鶏肉	冷凍うどん(給),ごま油,こんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	744 kcal	
	カリカリ油揚げのサラダ	○	油揚げ	サラダ油,ごま油,上白糖	もやし,にんじん,小松菜	28.1 g	
	抹茶マドレーヌ		鶏卵,牛乳	上白糖,はちみつ,薄力粉,バター,ホワイトチョコレート		31.7 g	
21 火	チキンライス		鶏肉	精白米,米粒麦,バター,サラダ油	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(水煮),ピーマン	725 kcal	
	じゃがいものハニーサラダ	○		じゃがいも,揚げ油,サラダ油,はちみつ	にんじん,きゅうり,キャベツ	23.4 g	
	クリームコーンスープ		ベーコン,鶏がら,牛乳,生クリーム	バター,コーンスターチ	にんじん,たまねぎ,クリームコーン(缶),パセリ(葉,生)	28.0 g	
22 水	麻婆豆腐丼		豚肉(挽肉),鶏がら,赤みそ,木綿豆腐	精白米,米粒麦,サラダ油,上白糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,ねぎ,にら	717 kcal	
	ごまドレッシングサラダ	○		上白糖,練りごま,ごま油	もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン	28.2 g	
	果物(りんご)				りんご	21.9 g	
23 木	食パン・マーマレード	○		食パン(給食会)	オレンジマーマレード	720 kcal	
	シェパーズパイ	子ども読書の日 ~ハリーポッター~	ベーコン,豚肉(挽肉),大豆,牛乳,粉チーズ	サラダ油,薄力粉,じゃがいも,パン粉(乾燥)	にんにく,たまねぎ,にんじん	32.3 g	
	スコッチブロス		ベーコン,鶏肉,鶏がら,レンズまめ(全粒,乾)	サラダ油,押麦	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,かぶ,かぶの葉	26.5 g	
24 金	五目おこわ		鶏肉,油揚げ	精白米,もち米,サラダ油,上白糖	にんじん,ごぼう,たけのこ(水煮),干しいたけ	711 kcal	
	小魚のごまからめ	○	まあじ(小型,骨付き,生)	でん粉,薄力粉,揚げ油,上白糖,白すりごま,白いりごま		29.6 g	
	かぼちゃのみそ汁		白みそ,赤みそ		かぼちゃ,たまねぎ,しめじ	21.4 g	
27 月	ご飯			精白米,米粒麦		729 kcal	
	サバのおろしソース	○	鯖	上白糖,でん粉	しょうが,だいこん	28.2 g	
	小松菜のごま和え			白すりごま,上白糖	にんじん,もやし,小松菜	28.8 g	
	じゃがいもとわかめのみそ汁		油揚げ,カットわかめ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	たまねぎ		
28 火	ツナコーントースト		ツナ,ピザ用チーズ	食パン(給食会),マヨネーズ	ホールコーン,たまねぎ	756 kcal	
	ミネストローネ	○	ベーコン,豚肉,鶏がら,豚骨,ひよこまめ(全粒,乾)	オリーブ油,じゃがいも,マカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,ホールトマト,キャベツ	33.3 g	
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	37.0 g	
30 木	えびピラフ		鶏肉,むきえび	バター,精白米,米粒麦,サラダ油	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(水煮),ピーマン	788 kcal	
	魚のケチャップ和え	○	もうか,大豆	でん粉,じゃがいも,揚げ油,上白糖		39.8 g	
	野菜スープ		鶏がら,鶏肉,鶏卵		にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ(葉,生)	29.1 g	