

日	献立	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	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 脂質
8水	ちらし寿司 若竹煮 桜抹茶団子	○	牛乳、油揚げ、のり、でんぶ、鶏肉、わかめ、小豆	精白米、三温糖、油、白玉粉、上白糖	人参、干しいたけ、かんぴょう、れんこん、ホールコーン、枝豆、たけのこ、しょうが、桜の花塩漬	ご入学・ご進級おめでとうございます お祝いの気持ちを込めて、春らしいちらし寿司を作りました。 お団子は、ほんのり香る桜の花の塩漬を練り込んだ桜団子と、抹茶の団子を盛り合わせます。 	723 kcal 26.1 g 16.4 g
9木	生揚げと牛肉のブルコギ丼 韓国風わかめスープ 果物(デコポン)	○	牛乳、牛肉、生揚げ、鶏肉、わかめ	精白米、三温糖、ごま油	にんにく、りんご、玉ねぎ、人参、にら、キャベツ、長ねぎ、白菜、しょうが、★デコポン	大人気のブルコギには、エネルギーを抑えて、たんぱく質がしっかりとれる生揚げ入り。お肉のエキ스가たっぷりしみた生揚げは食べやすく、おいしく栄養が摂れるので、成長期の皆さんにおすすめのアレンジです。	812 kcal 28.5 g 33.3 g
10金	チキンカレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	精白米、油、じゃが芋、薄力粉、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、人参、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、パセリ、ホールコーン、パイン	御成門中学校のカレーは一味違います あめ色になるまでじっくり炒めた玉ねぎが、コクと深みのもとになります。他にはなかなか奥深い味わいのカレーと甘酸っぱいコールスローは好相性です。 	817 kcal 28.1 g 22.7 g
13月	チャーハン ポテト春巻き 中華春雨スープ	○	牛乳、焼豚、なたも、鶏卵、チーズ、鶏肉	精白米、油、上白糖、春巻き皮、じゃが芋、薄力粉、緑豆春雨	しょうが、人参、長ねぎ、グリーンピース、干しいたけ、玉ねぎ、ホールコーン、枝豆、白菜、葉ねぎ	春巻きはホクホクの新じゃがに、チーズや豆を加えてからりと揚げた、新しい味。何もつけずにそのままお召し上がりください。 	752 kcal 27.8 g 27.2 g
14火	ご飯 切干大根卵焼 おかかあえ 新じゃががさやえんどうのみそ汁	○	牛乳、鶏肉、鶏卵、糸削り節、昆布、みそ	精白米、油、上白糖、じゃが芋	長ねぎ、切干大根、枝豆、きゅうり、キャベツ、人参、玉ねぎ、サヤエンドウ	昆布と鰹節からとった香りのよいだしで旬の野菜を味噌汁にしました。白いご飯とみそ汁、おかずの組み合わせは和食の基本です。 	745 kcal 32.2 g 23.6 g
15水	今井寿シェフのポロネーゼ バーニャカウダのインサラータ 果物(りんご)	○	牛乳、牛肉、豚肉、チーズ、アンチョビ、牛乳	オリーブ油、ペンネ、油、でん粉	玉ねぎ、しょうが、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんにく、りんご	あいびき肉がゴロゴロ入った食べ応えのあるソースが特徴のポロネーゼです。 赤坂のイタリアンレストランパルデルソレを監修する今井シェフのレシピです。 	789 kcal 39.1 g 38.1 g
16木	ご飯 さわらみそ焼 春野菜と鶏の煮物 かきたま汁	○	牛乳、さわら、みそ、鶏肉、鶏卵、わかめ	精白米、上白糖、油、じゃが芋、三温糖、でん粉	にんにく、人参、たけのこ、干しいたけ、ふき、長ねぎ、えのき	旬のふきをおいしい煮物に仕上げます。ふきを食べたことがない人や苦手な人にも食べやすい味付けです。白いご飯によく合います。 	798 kcal 42.3 g 24.6 g
17金	にんじんライス さけのクリーム煮 サラダ すりおろしりんごゼリー	○	牛乳、さけ、牛乳、生クリーム、アガー	精白米、バター、油、じゃが芋、米粉、上白糖	人参、キャベツ、きゅうり、スナッフエンドウ、玉ねぎ、かぶ、かぶの葉、しめじ、しょうが、枝豆、りんごジュース	春の食材いっぱいのご給食です。初めての食べ物もチャレンジしてみましょ。 	833 kcal 31.5 g 24.8 g
20月	たけのご飯 春野菜のかき揚げ 抹茶塩添え わかめと豆腐のすまし汁	○	牛乳、油揚げ、鶏肉、★じゃこ、鶏卵、わかめ、豆腐、★はんぺん	精白米、もち米、三温糖、薄力粉、コーンスターチ、油	新たけのこ、明日葉、アスパラガス、空豆、玉ねぎ、えのき		736 kcal 30.3 g 22.1 g
21火	ご飯 鮭のムニエル ゆかりあえ 豚汁	○	牛乳、さけ、豚肉、豆腐、みそ、昆布	精白米、薄力粉、オリーブ油、じゃが芋、こんにゃく、油	○レモン、きゅうり、キャベツ、ごぼう、大根、人参、長ねぎ	ご飯に混ぜるとおいしいゆかりですが、野菜に和える調味料としても使われます。今日は春キャベツをさっとゆでて、さわやかなあえ物を作ります。 	757 kcal 40.8 g 23.6 g
22水	焼きそば五目あんかけ 中華風野菜 マーラーカオ	○	牛乳、豚肉、鶏卵、生クリーム	中華麺、油、三温糖、でん粉、ごま油、上白糖、薄力粉	人参、玉ねぎ、チンゲンサイ、白菜、きくらげ、しょうが、にんにく、大根、きゅうり	沢山の種類の野菜と、塩麩でおいしさアップした豚肉を炒め合わせて、焼きそばあんかけを作ります。苦手な種類の野菜があっても、ひとくちチャレンジしてみましょ。おいしく食べられる食材が増えると、食事がもっと楽しくなりますよ！ 	758 kcal 24.3 g 32.3 g
23木	フィッシュフライバーガー 具だくさんスープ 果物(セミール)	○	牛乳、メルルーサ、鶏肉	ミルクパン、マヨネーズ(卵なし)、薄力粉、パン粉、じゃが芋、オリーブ油	キャベツ、にんにく、セロリ、人参、玉ねぎ、しょうが、ブロッコリー、○セミノール	給食キャラクターのトリシェフです。給食や食べ物のことを皆さんに伝えるのがお仕事です。色々なところに登場しますのでチェックお願いします。 	756 kcal 37.8 g 30.9 g
24金	ご飯 とり肉のピリ辛焼 新じゃがサラダ なめこと長葱のみそ汁	○	鶏肉、昆布、みそ、豆腐	精白米、三温糖、でん粉、じゃが芋、マヨネーズ(卵なし)、油	しょうが、人参、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、なめこ、長ねぎ		755 kcal 20.9 g 18.9 g
25土	ミートドリア ジュリエンスープ パンナコッタ	○	牛乳、豚肉、チーズ、鶏肉、アガー、生クリーム	精白米、薄力粉、バター、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、セロリ、トマト缶、トマトジュース、キャベツ、パセリ、○みかん缶、パイン缶	ジュリエンスープとは、野菜を細く切ることを(ジュリエンス切り)ということから名前が付けられたそうです。いろいろな種類の野菜を、機械を使わず全て調理員さんが包丁で切ってくれたから、おいしいのです。 	802 kcal 26.2 g 30.9 g
28火	米粉のハヤシライス シーザースサラダ 果物(みしょうかん)	○	牛乳、牛肉、生クリーム、チーズ	精白米、油、バター、米粉、上白糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ、トマトジュース、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、○レモン、○はるか	学校給食に米粉はたくさん使われています。あまり目立たないかもしれませんが、とろみや揚げ物の衣などに大活躍。今日は小麦粉のルーではなく米粉のルーを味わってみましょ。 	815 kcal 24.8 g 24.6 g
30木	ジャンバラヤ 新じゃがとごぼうのポターージュ キャベツ和風サラダ	○	牛乳、鶏肉、ウインナー、牛乳、生クリーム	精白米、オリーブ油、ごま油、バター、じゃが芋、米粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、きゅうり、キャベツ、ごぼう、パセリ	ジャンバラヤは、スパイスをしみこませた鶏肉をこんがりオーブンで焼き、それを米の上に乗せて炊き作ります。お肉の香ばしい香りやうまみが御飯にしています。 	753 kcal 25.7 g 29.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています