

2024年度

4月献立表

港区立港南中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 炭水化物 食物繊維量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10 水	⑩入学・進級祝いメニュー⑩	○							720 kcal 33.3 g 112.6 g 6.1 g
	赤飯		小豆				精白米, もち米	黒ごま	
	メダイの西京焼き		めだい みそ		しょうが	三温糖			
	五目きんぴら		サマ揚げ	人参	ごぼう, れんこん 枝豆	こんにゃく 三温糖	ごま油 黒ごま		
11 木	桜かまぼこのすまし汁	○	かまぼこ	人参, 小松菜	たけのこ				749 kcal 30.2 g 108.7 g 6.5 g
	アスパラとコーンのピラフ			アスパラ パセリ	にんにく, コーン	精白米	油		
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉		しょうが マーマレード				
	ミネストローネ		ベーコン 大豆 白イカソ豆	人参 トマト缶	玉ねぎ, エリンギ	じゃが芋	油		
12 金	グレープゼリー	○	寒天		ぶどうジュース	上白糖			750 kcal 27.8 g 118.3 g 12.9 g
	ごはん					精白米			
	わかめとじゃこのふりかけ		わかめ じやこ			三温糖	白ごま		
	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮		鶏肉	人参	コーン, しょうが グリンピース	三温糖, でん粉	油		
15 月	キャベツと油揚げのみぞ汁	○	油揚げ みそ	小松菜	長ねぎ, キャベツ				724 kcal 32.2 g 103.3 g 12.0 g
	スペゲッティミートソース		ベーコン 豚肉 大豆	人参 トマト缶	にんにく, セロリ 玉ねぎ マッシュルーム	スペゲッティ	オーブ油 油		
	コーンサラダ			小松菜 赤ピーマン	キャベツ, コーン	三温糖	油		
	セミノール ◎特別栽培◎				セミノール				
16 火	焼豚チャーハン	○	焼豚	人参	長ねぎ, 枝豆	精白米	油		741 kcal 27.9 g 105.0 g 4.5 g
	春巻き		豚肉	人参	しょうが, たけのこ 干し椎茸	春雨, 三温糖 でん粉, 薄力粉 春巻きの皮	油		
	小松菜ときのこのスープ		ベーコン	小松菜	玉ねぎ, しめじ えのき		油		
17 水	ごはん	○				精白米			724 kcal 32.3 g 98.8 g 2.7 g
	初鰯の東煮		かつお		しょうが	でん粉, 三温糖	油 白ごま		
	ゆかり和え			小松菜, 人参	白菜, キャベツ				
	生揚げと大根のみぞ汁		生揚げ みそ		長ねぎ, 大根				
18 木	黒砂糖パン	○				黒砂糖パン			739 kcal 37.4 g 88.4 g 8.3 g
	ポテトオムレツ		ハム 鶏卵	牛乳 チーズ		玉ねぎ	じゃが芋 三温糖	油	
	キャロットラペ		ツナ	人参	きゅうり らっきょう		油		
	パライスープ		豚肉	ほうれん草	玉ねぎ		油		
19 金	ポークカレーライス	○	豚肉	人参 トマト缶	しょうが, にんにく セロリ, 玉ねぎ	精白米, 米粒麦 じゃが芋 薄力粉	油		744 kcal 22.3 g 117.1 g 8.6 g
	レモンソースサラダ			赤ピーマン 小松菜	キャベツ レモン果汁	上白糖	油		
	河内晩柑 ◎特別栽培◎				河内晩柑				

2024年度

4月献立表

港区立港南中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 炭水化物 食物繊維量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
22 月	たけのこごはん	○	油揚げ				新たけのこ	精白米, 三温糖	720 kcal 36.6 g 89.7 g 4.8 g	
	鰯のごま焼き		さわら					三温糖	白ごま	
	野菜のおかか炒め		豚肉 削り節		人参, 江戸菜	長ねぎ, キャベツ			ごま油	
	みそけんちん汁		豆腐, みそ		人参	長ねぎ, 大根 干し椎茸	こんにゃく			
23 火	麻婆豆腐丼	○	豚肉, 大豆 みそ, 豆腐		人参, にら	ににく, しょうが 長ねぎ, 干し椎茸	精白米, 三温糖 でん粉	油	728 kcal 32.2 g 105.4 g 6.4 g	
	キャベツの中華スープ		鶏肉		人参, 小松菜	長ねぎ, キャベツ			油	
	ニューサマーオレンジ ◎特別栽培◎						ニューサマーオレンジ			
	ハニーレモントースト						レモン果汁	食パン はちみつ	バター	
24 水	春野菜のクリームシチュー	○	鶏肉 白イカソ豆	牛乳	人参	玉ねぎ	じゃが芋 スナップエンドウ	薄力粉	油	772 kcal 26.1 g 90.1 g 8.6 g
	ベーコンと野菜のソテー		ベーコン		赤ピーマン 小松菜	キヤベツ			油	
	ごはん							精白米		
	ホキのから揚げ 野菜あんかけ		ホキ		人参 ピーマン	玉ねぎ, たけのこ 干し椎茸	でん粉		油	
25 木	野菜とたくあんのごま風味				赤ピーマン	キヤベツ, 枝豆 たくあん	三温糖	白ごま		730 kcal 31.5 g 100.7 g 4.4 g
	もやしのピリ辛みそ汁		豚肉, みそ		こねぎ	ににく 大豆もやし			ごま油	
	親子丼		鶏肉, 鶏卵		人参	玉ねぎ, 干し椎茸 枝豆	精白米, 三温糖 でん粉	油		
	切干大根のみぞ汁		みそ		小松菜	えのき, 切干大根				
26 金	よもぎ団子	○	豆腐 きな粉		よもぎ		白玉粉, 三温糖			771 kcal 32.4 g 116.1 g 5.5 g
	わかめうどん		鶏肉 油揚げ	わかめ	人参	長ねぎ, 大根 干し椎茸	うどん	油		
	きびなごの竜田揚げ			きびなご		しょうが	でん粉	油		
30 火	8品目サラダ	○	大豆	じゃこ	小松菜 赤ピーマン	キャベツ, コーン もやし, 黄ピーマン	三温糖	油		722 kcal 100.7 g 83.3 g 5.6 g

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

✿ ご入学・ご進級おめでとうございます ✿

彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、みなさんが楽しみにしてくれるような、おいしい給食作りに努めたいと思います。

給食の献立は、成長期のみなさんに合わせたバランスの良い献立になるように考えられています。献立表では、献立名と使用する食品を6つの食品群に分けて記入しています。献立表を参考にして、日頃の食事で何が不足しているかイメージできるようにしましょう。

運動・休養を取り入れながら、バランスのとれた食生活を心がけて、有意義な中学校生活を送りましょう。