



令和6年度4月献立表



4月の給食目標は「給食のきまりを守ろう」です

目黒区立第十一中学校

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 熱や力のもとになる		食育メモ	エネルギー たんぱく質
			1群: 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群: 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 米・パン・いも・砂糖	6群: 油脂		
10 水	じゃこべえピラフ ABCスープ グレーゼリー	○	ベーコン, 豚肉, ソーセージ	ちりめんじゃ こ, 牛乳	にんじん, こまつ な, かぶ(葉)	しょうが, 玉葱, セ ロリ, かぶ, キヤ ベツ, ぶどうジュ ー	米, はいが米, マカ ロニ, じゃがいも, 砂糖	油, ごま	R6年度の給食は 185回を予定し ています。	763 kcal 26.6 g
11 木	スパゲティミートソース ツナとポテトのフレンチサラダ 果物(かんきつ類)	○	豚ひき肉, まぐろ缶 詰	粉チーズ, 牛乳	にんじん, ホール トマト, パセリ	にんにく, しょうが, 玉葱, マッシュル ーム缶, セロリ, きゅうり, きよ み	スパゲッティ, 砂 糖, じゃがいも	オリーブ 油, バター, 油	野菜とひき肉を じっくり煮込んだ 特製のソースです。	753 kcal 33.2 g
12 金	古代米の赤飯 ぶりの照り焼き 三色おひたし 菜の花と生麩のすまし汁	○	ぶり, 豆腐	わかめ, 牛乳	にんじん, こまつ な, 和種なばな	しょうが, 切干大 根, 長ねぎ	米, もち米, 砂糖, 片 栗粉, 生ふ, 赤米	ごま	対面式に合わせて 入学と進級をお祝 いする献立がでま す。	769 kcal 30.9 g
15 月	卵入り鮭わかめごはん 豚汁 のり塩大豆	○	生鮭, たまご, 豚肉, 赤みそ, 白みそ, 大 豆	わかめ, あおの り, 牛乳	にんじん, こまつ な	玉葱, ごぼう, だい ごん	米, 精麦, こんにゃ く, さといも, 片栗 粉, じゃがいも	油, ごま	のり塩大豆は噛 む事を意識して 食べる献立です。	751 kcal 33.5 g
16 火	胚芽チーズトースト ポークビーンズ 手作りクルトン パリパリサラダ	○	豚肉, いんげんま め, 大豆	ピザチーズ, 生 クリーム, ひじ き, 牛乳	パセリ, にんじん, ホールトマト, こまつ な	にんにく, 玉葱, マッシュルーム缶, 切干大根, きゅう り, しょうが	胚芽食パン, じゃが いも, 薄力粉, 砂糖, ワンタンの皮	油, ごま	給食室手作りの クルトンは食感 がよく人気の献 立です。	803 kcal 36.1 g
17 水	ごはん 厚揚げ入り回鍋肉 ひじきとじゃこの中華和え 果物(かんきつ類)	○	豚肉, 生揚げ	ひじき, ちりめ んじゃこ, 牛乳	にんじん, ビーマ ン	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 玉葱, キヤ ベツ, だいごん, 切干大 根, きゅうり, セミ ノール	米, 精麦, 砂糖, 片栗 粉	油, ごま油, ごま	回鍋肉は一度調理 した食材をまた鍋 に戻すという意味 があるそうです。	770 kcal 29.3 g
18 木	五目あんかけ焼きそば フルーツ杏仁豆腐 辣白菜(ラーパーツァイ)	○	豚肉, なた, うず ら卵, いか	牛乳	にんじん, こまつ な, たかのつめ	しょうが, 玉葱, たけの こ, もやし, 長ねぎ, みか ん缶, ぶどう缶, レモン, はくさい, 切干大根	蒸し中華麺, 砂糖, 片栗粉, 砂糖	油, ごま油, ごま	あんかけ焼きそば には9種類の具が 入っています。	797 kcal 30.3 g
19 金	ごはん さごしの香味焼き 春野菜の炊き合わせ かきたま汁	○	さごし, さつま揚 げ, 鶏肉, 豆腐, たま ご	牛乳	にんじん, さやえん どう, こまつな	しょうが, 長ねぎ, 新たけのこ, ふき	米, はいが米, 砂糖, 片栗粉, こんにゃ く, じゃがいも		春が旬の食材を 組み合わせて煮 物にします。	750 kcal 39.0 g
22 月	フィッシュサンド 春キャベツのクリームスープ 果物(かんきつ類)	○	メルルーサ, 鶏肉, いんげんまめ	牛乳, 生クリー ム, 粉チーズ	にんじん, パセリ	玉葱, コーン, マッ シュルーム缶, キヤ ベツ, カラマンダリン	セサミパン, 薄力 粉, 片栗粉, 砂糖, じゃがいも	油	春キャベツはや わらかいのが特 徴です。	752 kcal 36.2 g
23 火	ゆかりごはん 千草焼き 高野豆腐入りきんぴら 春野菜と油揚げのみそ汁	○	鶏ひき肉, たまご, 豚肉, 凍り豆腐, 白 みそ, 赤みそ, 油揚 げ	牛乳	にんじん, さやいん げん, かぶ(葉), さや えんどう	たけのこ, 長ねぎ, キャベツ, かぶ, 玉 葱	米, はいが米, 砂糖, じゃがいも, 糸こんに ゃく, 砂糖	ごま油	千草とは色々な 草が生えている 様子のことをい うそうです。	756 kcal 31.5 g
24 水	カレーライス ミモザサラダ	○	豚肉, たまご	粉チーズ, 牛乳	にんじん	しょうが, にんにく, 玉葱, マッシュル ーム缶, マーマレド, キャベツ, きゅうり	米, はいが米, じゃ がいも, 薄力粉, 砂 糖, 砂糖	油, バター	春に咲くミモザ の花を連想させ るサラダです。	870 kcal 29.6 g
25 木	ごはん 麻婆豆腐 中華風わかめスープ	○	豚ひき肉, 赤みそ, 八丁みそ, 豆腐, 鶏 肉	わかめ, 牛乳	にんじん, いら, こ まつな	しょうが, にんにく, 玉葱, たけのこ, 長ねぎ, はくさい	米, 精麦, 砂糖, 片栗 粉	油, ごま油, ごま	給食の麻婆豆腐 は数種類の味噌 を合わせます。	767 kcal 33.6 g
26 金	ごはん 和風ミートローフ じゃがいもと青菜のソテー 鮭と大根の五目汁	○	鶏ひき肉, たまご, 赤みそ, ベーコン, 生鮭, 豆腐, 白みそ	牛乳	にんじん, ほうれん そう	玉葱, しょうが, だ いごん	米, はいが米, パン 粉, じゃがいも	油, ごま	国語の教科書に 登場する大根を 使った献立がで ます。	783 kcal 36.5 g
30 火	ごはん ししゃもの二色揚げ 大豆入り肉じゃが 野菜のごま酢和え	○	豚肉, 大豆	ししゃも, あお のり, 牛乳	にんじん, さやいん げん, こまつな	玉葱, もやし	米, はいが米, 薄力 粉, 片栗粉, 糸こんに ゃく, じゃがいも, 砂糖	油, ごま	よく噛んで食べ ることを意識し た献立です。	815 kcal 31.4 g

※ 納入等の都合により献立内容や食材等が変更になることがあります。

4月平均エネルギー779kcal、たんぱく質32.7g、脂質25.1g、塩分2.8g

☆ 今月の東京都産食材: 小松菜・かぶ・長ねぎ・大根・ほうれんそうなどを使用する予定です。

4月給食回数 14回

給食における食物アレルギーの対応について

本校では、食物アレルギーのあるお子さんに対して、アレルギーの原因食材を除く「除去食」を提供しています。除去食を希望される方は毎年必ず学校にお知らせください。医師の診断書等の必要書類を提出していただき、学校と保護者で面談をした上で対応を決定いたします。医師の診断書のない場合は対応できませんので御承ください。食物アレルギー対応について心配な点がございましたら、栄養士まで御相談ください。また、御家庭で食べたことのない食品を給食で初めて口にして食物アレルギーが発覚したケースが多くあります。給食での食物アレルギー事故を未然に防ぐためにも、献立表を確認し、日頃より色々な食品に触れていただきますようお願い申し上げます。