



令和7年度 4月予定献立表

<今月の給食目標 学校給食について知ろう>



江戸川区立小松川第二中学校
校長 星谷 雅俊
栄養士 渡邊 祐紀

日	主食	牛乳	おかず	 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	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量	使用食器				
9水	チキンカレーライス	○	海藻サラダ フルーツヨーグルト	鶏こま粉チーズ わかめヨーグルト	レンズまめ 飲用牛乳イカ	精白米 サラダ油 小麦粉 さとう	粒麦 バター じゃがいも	しょうがにんじん きゅうり パイン缶 マッシュルーム グリーンピース	にんにく こまつな みかん缶 バナナ	玉葱 キャベツ 黄桃缶	837 kcal 30.7 g 22.2 g 2.3 g	皿・・・ カレー ペロン・ サラダ 小碗・・・ デザート トレー・・・
10木	セサミハニートースト	○	春野菜の豆乳スープ パスタサラダ 果物（オレンジ）	飲用牛乳 ウィンナー 生クリーム まぐろ缶詰	豚こま 豆乳 粉チーズ	食パン はちみつ 白すりごま スパゲッティ 三温糖	バター 練りごま じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	にんじん かぶ オレンジ	玉葱 こまつな	キャベツ きゅうり	804 kcal 31.3 g 37.5 g 2.5 g	皿・・・ パン 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
11金	【入学・進級お祝い給食】 祝い寿司	○	いかのふわふわ揚げ キャベツともやしのお浸し 紅白はんぺんのすまし汁 果物（いちご）	凍り豆腐 たまご かまぼこ 飲用牛乳 あおのり あらははんぺん	油揚げ エビ きざみのり イカ 鶏こま	精白米 さとう サラダ油 でん粉	粒麦 三温糖 小麦粉 白ごま	かんぴょう れんこん もやし えのきだけ	干し椎茸 こまつな 玉葱 いちご	にんじん キャベツ だいこん	795 kcal 37.8 g 24.3 g 2.7 g	皿・・・ イカ・和え物・果物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
14月	豆腐と野菜の あんかけごはん	○	新ごぼうの炒め和え わかめと玉葱のみそ汁	エビ あさり 凍り豆腐 飲用牛乳 ひじき 油揚げ 赤みそ	イカ 木綿豆腐 うすら卵 しらす干し わかめ 白みそ	精白米 サラダ油 でん粉 白ごま	粒麦 三温糖 ごま油 じゃがいも	しょうがにんじん ねぎ キャベツ 玉葱	干し椎茸 だけのこ ごぼう きゅうり チンゲンツアイ	ぶなしめじ はくさい こまつな だいこん	758 kcal 36.8 g 23.2 g 2.8 g	皿・・・ 丼 大碗・・・ 汁物 小碗・・・ 和え物 トレー・・・
15火	小松菜ガーリックライス	○	チーズ入りミートローフ ツナと大根のごまドレッシングサラダ 大豆のトマトスープ 果物（清見オレンジ）	ベーコン 豚ひき肉 たまご まぐろ缶詰 大豆	飲用牛乳 凍り豆腐 ダイスチーズ ウィンナー	精白米 オリーブ油 サラダ油 白ごま バター	粒麦 乾パン粉 三温糖 じゃがいも	にんにくにんじん だいこん セロリー 清見オレンジ	こまつな キャベツ きゅうり トマト缶詰	玉葱 ホールコーン 赤パプリカ パセリ	773 g 31.0 g 29.7 g 2.7 g	皿・・・ ご飯・肉 大碗・・・ 汁物 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
16水	ごはん	○	マスのアーモンドフライ 春キャベツと小松菜の甘酢和え じゃがいものみそ汁 果物（デコボン）	飲用牛乳 たまご 油揚げ 白みそ	マス まぐろ缶詰 赤みそ わかめ	精白米 小麦粉 乾パン粉 サラダ油 じゃがいも アーモンド・スライス	粒麦 アーモンド粉 生パン粉 三温糖	キャベツ もやし えのきだけ	こまつな 玉葱 デコボン	にんじん だいこん	793 kcal 34.7 g 26.3 g 2.0 g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
17木	ホットドッグ	○	豚肉とマカロニのハヤシ煮 千切り野菜のサラダ 果物（オレンジ）	ドッグ用イナ 豚こま 凍り豆腐	飲用牛乳 大豆 まぐろ缶詰	コッペパン サラダ油 マカロニ 小麦粉	バター じゃがいも 三温糖 はちみつ	キャベツ しょうが トマト缶詰 オレンジ 切干しだいこん ホールコーン マッシュルーム	ピーマン にんにく きゅうり グリーンピース	にんじん 玉葱 もやし	790 kcal 33.9 g 37.2 g 2.8 g	皿・・・ パン 大碗・・・ シチュー 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
18金	たけのこごはん	○	五日たまご焼き 豚肉と揚げじゃが芋の炒め煮 大根と白菜のごま豆乳みそ汁 果物（清見オレンジ）	油揚げ 鶏ひき肉 木綿豆腐 豚こま 赤みそ	飲用牛乳 ひじき たまご 白みそ 豆乳	精白米 三温糖 板こんにゃく 白ごま	粒麦 サラダ油 じゃがいも 白すりごま	生たけのこ 干し椎茸 にら ねぎ 清見オレンジ	にんじん 玉葱 だいこん えのきだけ	さやえんどう ほうれんそう はくさい こまつな	738 kcal 30.5 g 26.1 g 2.7 g	皿・・・ 卵・炒め煮 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
21月	【郷土料理・埼玉県】 かてめし	○	ゼリーフライ 辛子あえ つまっこ 果物（いちご）	油揚げ 大豆 おから わかめ 鶏こま	飲用牛乳 凍り豆腐 たまご イカ 絹ごし豆腐	精白米 つきこんにゃく じゃがいも 乾パン粉 白ごま	粒麦 三温糖 小麦粉 サラダ油	にんじん 玉葱 もやし きゅうり いちご	だいこん ねぎ キャベツ えのきだけ	干し椎茸 さやいんげん こまつな みずな	799 kcal 31.5 g 24.9 g 2.8 g	皿・・・ フライ・和え物・果物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
22火	ごはん	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め ししゃものカレー揚げ ワンタン入りわかめの卵スープ	豚こま 赤みそ ししゃも わかめ	生揚げ 飲用牛乳 たまご	精白米 サラダ油 ごま油 じゃがいも ワンタンの皮	粒麦 三温糖 米粉 でん粉 白ごま	にんにくにんじん ねぎ	しょうが だけのこ こまつな	干し椎茸 キャベツ 玉葱	750 kcal 31.0 g 24.5 g 2.9 g	皿・・・ ししゃも・炒め物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ スープ トレー・・・
23水	じゃこ菜飯	○	にら入りつくね焼き はりはり和え 豚汁 果物（美生柑）	ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 大豆 たまご 豚こま 赤みそ	飲用牛乳 凍り豆腐 調理用牛乳 ハム 木綿豆腐 白みそ	精白米 白ごま でん粉 はるさめ ごま油 じゃがいも	粒麦 生パン粉 三温糖 サラダ油 板こんにゃく	こまつなにら きゅうり ぶなしめじ 切干しだいこん	にんじん キャベツ ごぼう ねぎ	干し椎茸 もやし だいこん 美生柑	789 kcal 35.5 g 24.3 g 3.0 g	皿・・・ 肉・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
24木	ベーコンとチーズの 手作りパン	○	野菜のピクルス 鶏肉のミルクスープ 果物（バナナ）	ベーコン 飲用牛乳 ウィンナー 調理用牛乳 生クリーム	ダイスチーズ 鶏こま 白いんげん豆 豆乳	強力粉 三温糖 サラダ油 さとう アーモンド・8つ割	小麦粉 オリーブ油 じゃがいも	玉葱 にんじん こまつな バナナ	にんにくだいこん きゅうり	セロリー キャベツ レモン	797 kcal 33.8 g 28.7 g 2.6 g	皿・・・ パン 大碗・・・ シチュー ペロン・ サラダ トレー・・・ 果物
25金	ごはん	○	鯖の甘みそかけ 切干大根の炒め煮 沢煮碗	飲用牛乳 白みそ まぐろ缶詰 豚せん切り	サバ 油揚げ かつお削り節 茎わかめ	精白米 三温糖 サラダ油 白ごま でん粉	粒麦 白すりごま つきこんにゃく しらたき	しょうが ごぼう ねぎ	にんじんだいこん 切干しだいこん	こまつな 干し椎茸	776 kcal 35.6 g 27.8 g 2.2 g	皿・・・ 魚・炒め煮 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
28月	スパゲティ ミートソース	○	コールスロー わかくさケーキ	豚ひき肉 凍り豆腐 飲用牛乳 調理用牛乳	大豆 粉チーズ たまご ダイスチーズ	スパゲッティ サラダ油 三温糖	オリーブ油 小麦粉 バター	しょうがにんじん キャベツ きゅうり マッシュルーム	にんにく トマト缶詰 もやし こまつな	玉葱 パセリ ホールコーン	835 kcal 33.1 g 31.4 g 2.9 g	皿・・・ スパゲッティ 小碗・・・ サラダ ペロン・ デザート トレー・・・ 果物
30水	ごはん わかめのじゅーじゅー	○	レバーと高野豆腐の竜田揚げ キャベツともやしのお浸し かきたま汁	わかめ 飲用牛乳 凍り豆腐 しらす干し 木綿豆腐	かつお節おかか 豚レバー 大豆 鶏こま たまご	精白米 サラダ油 白ごま じゃがいも	粒麦 ごま油 でん粉	ねぎ にんじんだいこん えのきだけ	しょうが もやし だけのこ	キャベツ こまつな はくさい	779 kcal 35.0 g 21.1 g 2.7 g	皿・・・ 揚げ物・和え物 大碗・・・ ご飯・わかめ 小碗・・・ 汁物 トレー・・・

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

○中学生の摂取基準値…エネルギー830kcal/たんぱく質34.2g/脂質23.1g/塩分2.5g
●今月の平均摂取量……エネルギー788kcal/たんぱく質33.5g/脂質27.3g/塩分2.6g