



令和7年度 4月 給食献立表

江戸川区立葛西第二中学校

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	エネルギー たんぱく質
9 水	カレーライス 	○	コーンサラダ 果物 (清見オレンジ)	豚肉, 飲用牛乳	精白米, 粒麦, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, さとう, 白ごま (いり)	しょうが, ねぎ, 玉葱, にんにく, セロリー, にんじん, グリンピース・冷, ホールコーン (冷), キャベツ, こまつな, 清見オレンジ	864 kcal 23.3 g
10 木	麻婆丼	○	ワンタンスープ りんごかん	鶏ひき肉, 豚挽肉, 大豆 (国産), 赤みそ, 木綿豆腐, 飲用牛乳, 豚肉, 粉寒天	精白米, 粒麦, サラダ油 (米), さとう, ごま油, でん粉, ワンタンの皮	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ (水煮), 干し椎茸, ねぎ, グリンピース・冷, 玉葱, もやし, こまつな, りんご (ストレージュス), りんご (缶詰)	793 kcal 31.9 g
11 金	【入学・進級祝い献立】 お赤飯 	○	鶏の照り焼き 和風ドレッシングサラダ 紅白すまし汁	ささげ, 飲用牛乳, 若鶏モモ (皮付き), 絹ごし豆腐	もち米, 精白米, 黒ごま (いり), さとう, でん粉, サラダ油 (米), ごま油, 三温糖, 白ごま (いり)	しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな, だいこん, えのきたけ, ねぎ	817 kcal 29.9 g
14 月	ご飯	○	酢豚 わかめと豆腐のスープ ピリ辛のりふりかけ	飲用牛乳, 豚角切り, 鶏こま, 木綿豆腐, 冷凍わかめ, もみのり	精白米, 粒麦, 揚げ油, でん粉, 小麦粉, じゃがいも, サラダ油, さとう, ごま油, 白ごま (いり)	にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, たけのこ, 玉葱, ピーマン, えのきたけ, もやし, ねぎ	813 kcal 28.3 g
15 火	たけのこごはん 	○	小いわしのから揚げ 大根サラダ 若竹汁	鶏こま, 油揚げ, 飲用牛乳, まいわし, 木綿豆腐, 冷凍わかめ	精白米, もち米, でん粉, 小麦粉, サラダ油 (米), ごま油, さとう, 白ごま (いり)	にんじん, たけのこ (ゆで), さやえんどう, しょうが, だいこん (葉なし), きゅうり, キャベツ, たけのこ (ゆで), えのきたけ	821 kcal 31.1 g
16 水	ガーリックトースト	○	ポークトマトシチュー フレンチサラダ 果物 (清見オレンジ)	飲用牛乳, 豚角切り, 大豆 (国産), 生クリーム	食パン, バター, サラダ油, 小麦粉, じゃがいも, サラダ油 (米), 三温糖, 白ごま (いり)	にんにく, セロリー, トマト缶詰 (ホール), にんじん, 玉葱, キャベツ, ホールコーン (缶), きゅうり, りんご, 清見オレンジ	774 kcal 24.7 g
17 木	親子丼	○	ハリハリサラダ 利休汁	鶏こま, たまご, 飲用牛乳, ポンレスハム, 赤みそ, 白みそ, 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, サラダ油, さとう, ごま油, サラダ油 (米), 三温糖, じゃがいも, 練りごま	玉葱, 干し椎茸, にんじん, こまつな, 切干しだいこん, きゅうり, 葉ねぎ	874 kcal 31.5 g
18 金	鶏つけ汁うどん	○	天ぷら (竹輪・さつま芋) ごまドレ海藻サラダ	鶏こま, 飲用牛乳, 焼き竹輪, 海草ミックス (乾), くさわかめ (湯通塩蔵塩抜)	冷凍うどん, ごま油, 白ごま (いり), 三温糖, さつまいも, 小麦粉, でん粉, 油 (米), さとう, ごま (ねり)	にんじん, ぶなしめじ, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, ホールコーン (缶)	854 kcal 28.7 g
21 月	ご飯	○	さばのカレー醤油焼き 野菜の胡麻和え わかめのかきたま汁	飲用牛乳, サバ, 豚こま, たまご, 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, さとう, 白すりごま, 白ごま (いり), でん粉	こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, たけのこ (ゆで), こねぎ	817 kcal 32.8 g
22 火	小松菜とえびの クリームスパゲティ	○	ひよこ豆のスープ 果物 (バナナ)	ベーコン, 鶏こま, むきエビ, 牛乳・調理用, 豆乳, 生クリーム, 飲用牛乳, 豚肉, ひよここまめ (乾)	スパゲッティ・half, オリーブ油, サラダ油 (米), マーガリン, 小麦粉, じゃがいも	にんにく, にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, こまつな, かぶ (葉つき), バナナ	851 kcal 31.6 g
23 水	きんぴらごはん	○	イカのねぎソース揚げ 糸寒天のごま酢和え 豆腐のみそ汁	豚挽肉, 油揚げ, 飲用牛乳, イカ, 糸寒天, 赤みそ, 白みそ, 木綿豆腐, 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, サラダ油 (米), つきこんにやく, 三温糖, 白ごま (いり), 小麦粉, でん粉, 揚げ油, ごま油, 白すりごま	ごぼう, にんじん, さやえんどう, しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, こまつな, もやし	822 kcal 31.5 g
24 木	きな粉揚げパン	○	和風ツナサラダ 春キャベツのポトフ 	きな粉, 飲用牛乳, まぐろ缶詰, ベーコン, 豚こま, レンズまめ (乾), ウィンナー	ショートニングパン, 揚げ油, グラニュー糖, 白ごま (いり), 三温糖, さとう, ごま油, サラダ油 (米), じゃがいも	キャベツ, にんじん, こまつな, ホールコーン (冷), セロリー, 玉葱, マッシュルーム (水煮), かぶ (葉なし), かぶ (葉, ゆで)	850 kcal 27.5 g
25 金	ご飯 	○	白糸タラの 味噌マヨネーズ焼き れんこんサラダ 豆乳豚汁	飲用牛乳, 白糸タラ, 白みそ, 豚こま, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 豆乳	精白米, 粒麦, 三温糖, マヨネーズ (卵無), サラダ油 (米), さとう, 板こんにやく, じゃがいも	キャベツ, にんじん, こまつな, 玉葱, れんこん, ごぼう, 新玉葱, さやえんどう	825 kcal 30.9 g
28 月	味噌ラーメン	○	小魚とアーモンドの 揚げ煮 果物 (河内晩柑)	豚挽肉, 白みそ, 赤みそ, 飲用牛乳, 大豆 (国産), かたくちいわし	冷凍ラーメン, ごま油, サラダ油, さとう, 油 (米), じゃがいも, 小麦粉, でん粉, アーモンド, 白ごま (いり)	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, もやし, キャベツ, ねぎ, ホールコーン (缶), こまつな, 河内晩柑	839 kcal 36.4 g
30 水	メキシカンピラフ	○	ポテトチーズオムレツ 押麦のスープ	豚挽肉, ウィンナー, 飲用牛乳, ベーコン, たまご, 生クリーム, ダイスターズ, 鶏こま	精白米, 粒麦, マーガリン, サラダ油 (米), じゃがいも, 押麦	にんにく, 玉葱, にんじん, ホールコーン (冷), ピーマン, セロリー, キャベツ, かぶ (葉なし)	789 kcal 29.6 g

✿食材等の仕入れの都合により、献立内容を変更することがございます。
✿食物アレルギー等に関して、詳しい食材を知りたい場合は栄養士までお申し出ください。