



# 4月の献立表



江戸川立葛西第三中学校  
 校長 金澤 栄治  
 栄養士 白山 のぞ美

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 水	大豆入り ドライカレー	○	ひじきのサラダ みかんカルピス寒天ゼリー	豚ひき肉,大豆,ひよこまめ, 干ひじき,まぐろ缶詰,ダイスチーズ, 粉寒天,乳酸菌飲料,飲用牛乳	精白米,バター,油, サラダ油,さとう	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, セロリー,マッシュルーム,キャベツ, きゅうり,ミカン,ジュース,みかん缶	720 kcal 26.8 g 22.5 g 3.0 g
10 木	赤飯 	○	鯖の照り焼き じゃが芋のきんぴら炒め 鶏肉とねぎのすまし汁	小豆,さわか,豚こま,かつお削り節, 若鶏肉モモ,飲用牛乳	精白米,もち米,甘納豆, ごま油,つきごんにゃく,三温糖, 白ごま,油,じゃがいも	にんじん,ごぼう,えのきたけ, こまつな,ねぎ	711 kcal 32.2 g 21.1 g 2.3 g
11 金	ツナピザトースト	○	春野菜のクリーム煮 コールスローサラダ	ベーコン,まぐろ缶詰,ピザチーズ, 鶏成鶏肉胸,豆乳,生クリーム, 粉チーズ,飲用牛乳	食パン,サラダ油,三温糖, 乾パン粉,生パン粉,バター, 小麦粉,食パン,油,さとう	にんにく,セロリー,玉葱, トマト缶詰,ピーマン,にんじん, たけのこ,かぶ,キャベツ, アスパラガス,ホールコーン,パセリ	703 kcal 34.7 g 30.4 g 3.6 g
14 月	キャロットピラフ	○	アジフライ イタリアンサラダ ヨーグルトケーキ	まあじ,ボンレスハム,ヨーグルト, たまご,牛乳,調理用,飲用牛乳	油,バター,精白米,小麦粉, じゃがいも,バター, 三温糖,さとう,アーモンド	にんじん,玉葱,マッシュルーム, パセリ,キャベツ,きゅうり, 赤パプリカ,黄パプリカ, レモン,干しぶどう	769 kcal 28.5 g 24.3 g 1.9 g
15 火	麻婆豆腐丼	○	海草サラダ 中華風コンスープ	豚ひき肉,大豆,木綿豆腐,赤みそ, 赤とさかのり,青とさかのり, 鶏成鶏肉胸,たまご,飲用牛乳	精白米,粒麦,油,さとう,でん粉, 三温糖,じゃがいも	しょうが,にんにく,干し椎茸, にんじん,たけのこ,玉葱,にら, ねぎ,もやし,きゅうり,こまつな, ホールコーン,カレー粉	744 kcal 32.9 g 27.2 g 3.5 g
16 水	ミルクパン	○	たらのカレーマリネ 粉吹き芋 春キャベツサラダ 豆乳コーンポタージュ	まだら,飲用牛乳	ミルクパン,でん粉,小麦粉,油, さとう,じゃがいも,ごま油,白ごま	玉葱,トマト,きゅうり,キャベツ, もやし,こまつな,にんじん, にんにく,セロリー,カレー粉, ホールコーン,パセリ	712 kcal 31.1 g 24.4 g 3.1 g
17 木	たけのこごはん 	○	厚焼き玉子 小松菜のおひたし 若竹汁 バナナ	かつお削り節,鶏成鶏肉胸, 油揚げ,豚ひき肉,ひじき,たまご, かつお節,カットわかめ,飲用牛乳	精白米,三温糖,油	にんじん,生たけのこ, さやいんげん,干し椎茸,玉葱, もやし,キャベツ,こまつな, たけのこ,ねぎ,バナナ	704 kcal 32.2 g 24.0 g 2.9 g
18 金	キムチチャーハン	○	レバーと大豆の中華和え 白菜ナムル 杏仁豆腐	たまご,豚ひき肉,豚レバー, 大豆,粉寒天,牛乳, 豆乳,飲用牛乳	精白米,粒麦,ごま油,白ごま 油,でん粉,さとう	しょうが,ねぎ,はくさい, にんにく,はくさい,もやし, こまつな,みかん缶,もも缶, りんご,バナナ	853 kcal 35.7 g 28.8 g 2.6 g
21 月	卵ドッグ	○	茎わかめの ごまドレッシングサラダ クラムチャウダー	たまご,ピザチーズ, くきわかめ,ベーコン,豆乳, あさり,飲用牛乳	コッペパン,マヨネーズ,油, さとう,白すりごま,じゃがいも	ホールコーン,ブロッコリー, キャベツ,もやし,きゅうり, 玉葱,にんじん,こまつな	700 kcal 28.4 g 31.2 g 3.8 g
22 火	山菜おこわ 	○	揚げさばの味噌だれかけ 青菜の磯なめたけあえ 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ	鶏成鶏肉モモ,油揚げ, かつお削り節,サバ,赤みそ, きざみのり,こんぶ,カットわかめ, 絹ごし豆腐,飲用牛乳	精白米,もち米,油, 三温糖,でん粉	干し椎茸,にんじん,干しぜんまい, たけのこ,ふき,しょうが, こまつな,キャベツ,えのきたけ, ねぎ,オレンジ	739 kcal 32.5 g 25.3 g 2.3 g
23 水	きび入りごはん のりの佃煮	○	ししゃものカレー揚げ あらめ煮 豚汁	もみのり,ししゃも,油揚げ, あらめ,かつお削り節,豚こま, 木綿豆腐,赤みそ, 白みそ,飲用牛乳	精白米,きび,三温糖, 上新粉,じゃがいも, 油,板こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん, こまつな,ねぎ	700 kcal 29.0 g 22.7 g 2.3 g
24 木	きつねうどん	○	切干大根とツナの和え物 草団子 	鶏こま,鶏成鶏肉モモ,油揚げ, まぐろ缶詰,絹ごし豆腐, きな粉,飲用牛乳	三温糖,冷凍うどん,さとう, 白ごま,上新粉,白玉粉,黒砂糖	干し椎茸,こまつな,ねぎ 切干しだいこん,にんじん, もやし,キャベツ,よもぎ	720 kcal 33.4 g 22.3 g 2.3 g
25 金	ひじきごはん	○	レバーかりんとう揚げ 新じゃがいものそぼろ煮 小松菜のごま和え	鶏成鶏肉胸,ひじき,油揚げ, 粉かつお,豚レバー,豚ひき肉, 生揚げ,飲用牛乳	精白米,油,三温糖,でん粉,油, さとう,じゃがいも,つきごんにゃく, 白すりごま,ごま	にんじん,さやいんげん, しょうが,干し椎茸,たけのこ, 玉葱,こまつな,もやし,キャベツ	741 kcal 34.6 g 23.6 g 2.5 g
26 土	ココアパン 	○	米粉のシチュー こまつなサラダ いちご	豚こま,大豆,牛乳,豆乳, 生クリーム,まぐろ缶詰,飲用牛乳	ココアパン,油,じゃがいも, バター,上新粉,さとう	玉葱,にんじん,エリンギ, ブロッコリー,こまつな, キャベツ,もやし,いちご	702 kcal 30.1 g 30.5 g 2.7 g
30 水	チキンライスの エビクリームかけ	○	フライドポテト グリーンサラダ	鶏成鶏肉胸,大豆,むきエビ, 脱脂粉乳,豆乳,粉チーズ, ダイスチーズ,飲用牛乳	精白米,バター,上新粉, じゃがいも,油,さとう	にんじん,玉葱,マッシュルーム, キャベツ,きゅうり,こまつな, セロリー,レモン	733 kcal 26.4 g 26.3 g 2.2 g