



# 4月の献立表



江戸川立葛西第三中学校  
 校長 鈴木 訓文  
 栄養士 栄養士 佐藤 綾香

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
8 水	大豆入りドライカレー	○	コーンサラダ グレープ寒天	豚ひき肉,大豆,ひよこまめ, カットわかめ,粉寒天,飲用牛乳	精白米,油,さとう	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, セロリ,マッシュルーム,キャベツ, こまつな,きゅうり,ホールトマト, ぶどう,ユース,ぶどう缶	724 kcal 25.0 g 20.4 g 2.8 g
9 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,鶏肉,飲用牛乳	精白米,もち米,甘納豆,ごま油, つきこんにゃく,三温糖, 油,じゃがいも	にんじん,ごぼう,えのきたけ, こまつな,ねぎ	731 kcal 34.9 g 22.2 g 2.3 g
10 金	玉子ドッグ	○	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,くさわかめ, ベーコン,鶏肉,豆乳, あさり,飲用牛乳	コッパン,マヨネーズ, 油,さとう,白すりごま,じゃがいも	ホールトマト,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	708 kcal 30.9 g 33.5 g 3.8 g
13 月	キャロットピラフ	○	アジフライ イタリアンサラダ 小松菜ケーキ	まあじ,ボンレスハム,たまご, 牛乳,ダイスチーズ,飲用牛乳	精白米,小麦粉,でん粉, 乾パン粉,生パン粉, 油,三温糖,バター	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,こまつな	760 kcal 30.1 g 25.9 g 2.2 g
14 火	麻婆豆腐丼	○	かみかみサラダ 中華風コーンスープ	豚ひき肉,大豆,木綿豆腐, 赤みそ,さきいか, 鶏肉,たまご,飲用牛乳	精白米,粒麦,油,さとう, でん粉,三温糖, 白ごま,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,ごぼう,キャベツ,きゅうり, ホールトマト,グリーンピース,こまつな	759 kcal 32.9 g 27.4 g 3.2 g
15 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	もみりのり,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, 油,じゃがいも,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
16 木	ツナピザトースト エコラスク	○	春野菜のクリーム煮 コールスローサラダ いちご	ベーコン,まぐろ缶詰, ピザチーズ,鶏肉,豆乳, 生クリーム,粉チーズ,飲用牛乳	食パン,三温糖,油,食パン, グラニュー糖,じゃがいも, バター,サラダ油,小麦粉,さとう	かぶ,にんにく,セロリ,玉葱, トマト缶詰,ピーマン,にんじん, たけのこ,キャベツ,アスパラガス, ホールトマト,パセリ,いちご	718 kcal 35.4 g 29.7 g 3.6 g
17 金	たけのごはん 	○	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,鶏肉,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
20 月	ひじきごはん	○	鶏肉の竜田揚げ 新じゃがいものそぼろ煮 小松菜のごま和え	鶏肉,ひじき,油揚げ,粉かつお, 豚ひき肉,生揚げ,飲用牛乳	精白米,三温糖,でん粉,油, じゃがいも,つきこんにゃく, 白すりごま,ねりごま,さとう	にんじん,さやいんげん,にんにく, 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	811 kcal 35.4 g 31.8 g 2.6 g
21 火	きつねうどん	○	切干大根とツナの和え物 草団子 	鶏肉,油揚げ,まぐろ缶詰, 絹ごし豆腐,さな粉,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	737 kcal 33.6 g 24.1 g 2.4 g
22 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	鶏肉,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,オリーブ油,上新粉, バター,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,レモン	737 kcal 26.4 g 26.7 g 2.2 g
23 木	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, 油,でん粉,さとう	しょうが,ねぎ,はくさい,キムチ漬け, 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	835 kcal 35.1 g 27.2 g 2.6 g
24 金	麦入りごはん 小松菜と じゃこのふりかけ	○	いわしのさざれ焼き もやしの甘酢和え 呉汁	ベーコン,ちりめんじゃこ, まいわし,粉チーズ,大豆,生揚げ, 赤みそ,白みそ,飲用牛乳	精白米,粒麦,白ごま,マヨネーズ, 生パン粉,さとう, ごま油,油,じゃがいも	こまつな,パセリ,きゅうり,にんじん, もやし,だいこん,ねぎ	722 kcal 33.0 g 27.8 g 2.5 g
25 土	ミルクパン 	○	たらのカレーマリネ 春キャベツサラダ じゃがいものポタージュ	まだら,牛乳,脱脂粉乳, 豆乳,生クリーム,飲用牛乳	ミルクパン,でん粉,小麦粉, 油,さとう,ごま油,白ごま, じゃがいも,バター	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	698 kcal 31.0 g 28.1 g 2.8 g
28 火	きびごはん エコふりかけ	○	擬製豆腐 カレーきんぴら わかめと油揚げのみそ汁 いちご	粉かつお,塩昆布,鶏ひき肉, 木綿豆腐,たまご,さつま揚げ, さば節,油揚げ,カットわかめ, 白みそ,赤みそ,飲用牛乳	精白米,きび,さとう,白ごま, サラダ油,三温糖,油, じゃがいも,しらたき	にんじん,干し椎茸,ねぎ,ごぼう, さやいんげん,えのきたけ, こまつな,いちご	725 kcal 33.0 g 23.9 g 2.8 g
30 木	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	鶏肉,油揚げ,かつお削り節, サバ,赤みそ,さきのみり, こんぶ,カットわかめ, 絹ごし豆腐,飲用牛乳	精白米,もち米,三温糖,でん粉,油	干し椎茸,にんじん,干しぜんまい, たけのこ,いさぎ,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

