



令和7年度 4月 献立表

令和 7年 4月 7日
江戸川区立鹿本中学校
校長 松山 浩行
栄養士 西原 美和

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人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
9水	赤飯	○	鶏の竜田揚げ 千種あえ 若竹汁	小豆, 飲用牛乳, 鶏こま, 油揚げ, 鶏胸, かまぼこ, 木綿豆腐, 冷凍わかめ	精白米, もち米, 黒ごま, だん粉, 油, つきこんにやく, 三温糖, 白ごま	しょうが, にんじん, こまつな, ホールコーン, 玉葱, たけのこ, えのきたけ, ねぎ	758 kcal 37.5 g 19.2 g 3.1 g
10木	カレーライス	○	海藻サラダ フルーツヨーグルト	豚ひれ, 脱脂粉乳, 飲用牛乳, 海藻ミックス, まぐろ缶詰, ベーコン 短冊, ヨーグルト	精白米, 粒麦, 油, じゃがいも, 無塩バター, 小麦粉, 三温糖	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, トマト缶詰, キャベツ, こまつな, きゅうり, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, パナナ	824 kcal 29.3 g 20.7 g 2.5 g
11金	チリビーンズドッグ	○	魚介の豆乳スープ ツナつなサラダ オレンジ	ベーコン 短冊, 豚ひき肉, 大豆, ピザチーズ, 飲用牛乳, サケ 角切り, イカ 短冊, あさり, 豆乳, 冷凍わかめ, まぐろ缶詰	油, じゃがいも, 無塩バター, 白ごま, 三温糖	にんにく, にんじん, 玉葱, セロリー, キャベツ, こまつな, きゅうり, オレンジ	730 kcal 34.4 g 32.0 g 2.6 g
14月	ごはん	○	ホキのあずま煮 小松菜のごまあえ 沢煮椀	飲用牛乳, ホキ, 冷凍わかめ, 豚せん切り, 油揚げ, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, だん粉, 小麦粉, 油, 三温糖, 白ごま, 油	にんじん, キャベツ, こまつな, ごぼう, 玉葱, だいこん, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ	788 kcal 33.6 g 19.9 g 2.5 g
15火	たけのごはん	○	五目たまご焼き 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 清見オレンジ	油揚げ, 飲用牛乳, 鶏ひき肉, ひじき, 木綿豆腐・しぼり, たまご, 豚こま, 白みそ, 赤みそ, 豆乳	精白米, 粒麦, 三温糖, 油, 板こんにやく, じゃがいも, 油, 白すりごま, 白ごま	生たけのこ, さやえんどう, にんじん, 干し椎茸, 玉葱, ほうれんそう, いら, だいこん, はくさい, ねぎ, えのきたけ, こまつな, 清見オレンジ	744 kcal 31.0 g 25.9 g 2.7 g
16水	春野菜のクリームスパゲッティ	○	根菜チップス入りサラダ 小松菜ケーキ	ベーコン, あさり, イカ 短冊, まぐろ缶詰, 豆乳, 牛乳・調理用, 生クリーム, 飲用牛乳, 冷凍わかめ, たまご	スパゲッティ, 油, 無塩バター, 小麦粉, 油, さとう, 粉糖	にんじん, 玉葱, キャベツ, ぶなしめじ, エリンギ, アスパラガス, こまつな, きゅうり, れんこん	764 kcal 34.3 g 28.8 g 2.6 g
17木	セサミハニートースト	○	ポークビーンズ 人参ドレッシングサラダ バナナ	飲用牛乳, 豚小間, 大豆, 冷凍わかめ	食パン, はちみつ, 練りゴマ, 白すりごま, 無塩バター, サラダ油, じゃがいも, 三温糖, 小麦粉, さとう	にんじん, 玉葱, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, パナナ	802 kcal 29.1 g 34.0 g 2.9 g
18金	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, 生揚げ, 赤みそ, 飲用牛乳, ししゃも, たまご, 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, 油, 三温糖, ごま油, 米粉, 油, じゃがいも, だん粉, ワンタンの皮, 白ごま	にんにく, しょうが, 干し椎茸, にんじん, たけのこ, キャベツ, ねぎ, こまつな, 玉葱	765 kcal 32.0 g 25.4 g 2.8 g
21月	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あえ じゃがいものみそ汁 デコボン	飲用牛乳, マス, たまご, まぐろ缶詰, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, 小麦粉, アーモンド・スライス, 乾パン粉, 油, アーモンド粉, 三温糖	にんじん, キャベツ, こまつな, もやし, だいこん, 玉葱, えのきたけ, デコボン	788 kcal 34.4 g 26.5 g 2.1 g
22火	高菜めし	○	根菜のかき揚げ じゃこわかめの辛子和え 太平燕	たまご, 飲用牛乳, 木綿豆腐・しぼり, ちりめんじゃこ, 冷凍わかめ, 豚こま, うずら卵	精白米, 粒麦, ごま油, 白ごま, サラダ油, じゃがいも, 三温糖, 小麦粉, 油, 緑豆はるさめ	たかな漬, こまつな, ごぼう, にんじん, しょうが, キャベツ, もやし, 玉葱, たけのこ, はくさい	799 kcal 34.3 g 29.5 g 3.2 g
23水	ごはん ごまじゃこふりかけ	○	とり肉と豆腐のつくね揚げ 茎わかめと切り干しのしゃきしゃきあえ 根菜のみそ汁	ちりめんじゃこ, かつお節 おかか, 飲用牛乳, 鶏若鶏肉ささ身, 大豆, 木綿豆腐・しぼり, たまご, 冷凍わかめ, ポンレスハムせん切り, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, ごま油, 三温糖, 白ごま, だん粉, 乾パン粉, 油, こんにやく, じゃがいも	こまつな, しょうが, 玉葱, いら, 切干しだいこん, にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, ごぼう, だいこん, 干し椎茸, はくさい, ぶなしめじ, ねぎ	800 kcal 35.0 g 23.7 g 2.6 g
24木	シーフードピラフ	○	レバーと大豆のマリアソース ポテトとブロッコリーのセサミサラダ かぶのスープ デコボン	むきエビ, イカ 短冊, まぐろ缶詰, 飲用牛乳, 豚レバー 一口大, 大豆, ベーコン 短冊, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, 油, バター, だん粉, 油, 三温糖, じゃがいも, 白ごま	玉葱, マッシュルーム, パセリ, しょうが, にんじん, ブロッコリー, ホールコーン, キャベツ, かぶ, かぶ, こまつな, デコボン	766 kcal 32.5 g 23.3 g 2.9 g
25金	ツナコーントースト	○	ポトフ オレンジ寒天ポンチ	まぐろ缶詰, 飲用牛乳, 豚こま, ウィンナー, 粉寒天	食パン, マヨネーズ, じゃがいも, さとう, 三温糖	玉葱, ホールコーン, にんじん, キャベツ, セロリー, ミカンジュース, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	783 kcal 29.4 g 33.3 g 3.0 g
28月	豚丼	○	大豆もやしのピリ辛あえ 豆腐のみそ汁	豚ばら, 飲用牛乳, ちりめんじゃこ, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, 油, しらす, 三温糖, ごま油, 白ごま, さとう, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, 大豆もやし, きゅうり, だいこん, えのきたけ, きょうな	753 kcal 27.4 g 27.0 g 2.5 g
30水	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 清見オレンジ	ベーコン 短冊, 飲用牛乳, 豚ひき肉, 凍り豆腐, ガイスチーズ, たまご, まぐろ缶詰, ウィンナー 輪切り, 大豆	精白米, 粒麦, オリーブ油, 乾パン粉, 油, 白ごま, 三温糖, じゃがいも, バター	にんにく, こまつな, 玉葱, にんじん, ホールコーン, キャベツ, だいこん, きゅうり, 赤パプリカ, セロリー, トマト缶詰, パセリ, 清見オレンジ	752 kcal 29.0 g 28.0 g 2.7 g

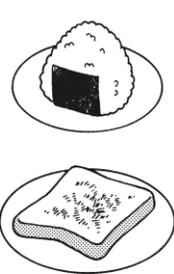


朝食抜きだと一日の始まりが元気に進みません。
夜更かしはあまりせずに、朝食を食べる時間がとれるように余裕をもって起きましょう。
簡単に食べられるものでもよいので、おにぎり、バナナ、ゆで卵、夕飯の残り物など食べてみてくださいね!

無理なく! ステップアップ 朝ごはん

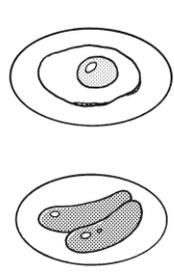
ステップ 1

まずは
主食を食べよう



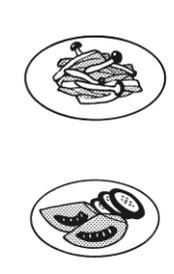
ステップ 2

次に
主菜を追加



ステップ 3

次に
副菜を追加



朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を追加してみましょう。

主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず(副菜)を加えると、栄養バランスがよくなります。

