



4月のこんだてひょう

2025年

江戸川区立小岩第二中学校

日	主食とふりかけ	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1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 水	チキンカレーライス	○	チーズキャベツサラダ タピオカフルーツカルピスポンチ	鶏肉, レンズ豆, チーズ, カルピス, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, バター, 小麦粉, じゃが芋, 砂糖, タピオカ	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, キャベツ, 胡瓜, コーン, みかん, 黄桃	835 kcal 25.6 g 26.6 g 2.5 g
10 木	【1年生 入学おめでとう】 お赤飯	○	豚レバーのから揚げごまがらめ 小松菜のごまよごし 菜花と豆腐のすまし汁	粉寒天, 小豆, 豚レバー, 豆腐, ★かまぼこ, 牛乳	ごはん, もち米, ★ごま, 小麦粉, 片栗粉, 大豆油, 砂糖	生姜, にんにく, キャベツ, 小松菜, 人参, 菜ばな, えのき	715 kcal 30.4 g 20.4 g 2.9 g
11 金	和風ツナマヨトースト	○	りんごとキャベツのサラダ ポトフ	ツナ, チーズ, 鶏肉, 牛乳	食パン, マヨネーズ(卵無), ごま油, 大豆油, 砂糖	玉葱, ねぎ, にんにく, 人参, キャベツ, 胡瓜, りんご, 大根, セロリー, しめじ, さやいんげん	693 kcal 29.7 g 38.9 g 2.8 g
14 月	麦ごはん 荳わかめのかみかみそぼろ	○	ししゃも空揚げ 肉じゃが	粉寒天, 鶏肉, 荳わかめ, ★ししゃも, 豚肉, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, 砂糖, 片栗粉, じゃが芋, しらたき	人参, れんこん, 玉葱, グリーンピース	795 kcal 35.1 g 26.5 g 2.5 g
15 火	ごまごはん	○	タラのから揚げ玉ねぎだれがけ 揚げ大豆と荳わかめのあえもの 芋もち汁	粉寒天, たら, 大豆, 荳わかめ, ハム, 鶏肉, 油揚げ, 牛乳	ごはん, 粒麦, ★ごま, 小麦粉, 片栗粉, 大豆油, 砂糖, じゃが芋, ごま油, こんにゃく	玉葱, パセリ, 人参, 胡瓜, 小松菜, キャベツ, 生姜, かぶ, しめじ	760 kcal 32.8 g 26.6 g 2.5 g
16 水	シナモントースト レーズンパン	○	キャベツとマカロニのクリーム煮 ミモザサラダ	鶏肉, 脱脂粉乳, チーズ, 豆乳, ★たまご, 牛乳	胚芽食パン, バター, 砂糖, レーズンパン, 大豆油, じゃが芋, マカロニ, 米粉	人参, 玉葱, キャベツ, しめじ, 小松菜, コーン, ブロッコリー	688 kcal 28.9 g 27.0 g 2.6 g
17 木	ビリ辛麻婆中華焼きそば	○	ダブルわかめ中華サラダ バナナ	豚肉, レンズ豆, 大豆, みそ, 豆腐, わかめ, 荳わかめ, 牛乳, 豚レバー	大豆油, ★中華めん, ★カシューナッツ, ★ごま, ごま油, 片栗粉, 砂糖	生姜, にんにく, 干し椎茸, 人参, ねぎ, 玉葱, もやし, 小松菜, キャベツ, コーン, ★バナナ	746 kcal 35.2 g 28.3 g 3.5 g
18 金	麦ごはん ごま大豆スナックふりかけ	○	ますのマヨネーズ焼き 荳わかめと揚げじゃが芋のきんぴら 鶏とかぶのみそ汁	粉寒天, 大豆, しらす, ます, 荳わかめ, 鶏肉, 生揚げ, ★たまご, みそ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 片栗粉, 大豆油, 砂糖, ★ごま, マヨネーズ(卵無), こんにゃく, じゃが芋, ごま油	パセリ, 人参, れんこん, ピーマン, かぶ	815 kcal 38.2 g 30.9 g 2.5 g
19 土	豚キムチチャーハン	○	大きな揚げ餃子 春雨と厚揚げの中華スープ	粉寒天, ★たまご, 豚肉, 鶏肉, 生揚げ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, ごま油, 片栗粉, 小麦粉, ★餃子の皮, 緑豆春雨	にんにく, 白菜キムチ, ねぎ, いら, キャベツ, 生姜, 人参, 玉葱, もやし, きくらげ, 小松菜	744 kcal 29.8 g 28.6 g 3.2 g
22 火	家常豆腐丼	○	ニラ玉スープ 清見オレンジ	生揚げ, 豚肉, ★うずら卵, みそ, ★たまご, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, こんにゃく, じゃが芋, 砂糖, 片栗粉	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, 大根, 小松菜, 白菜, きくらげ, いら, 清見オレンジ	734 kcal 32.9 g 28.4 g 2.7 g
23 水	アーモンド揚げパン	○	オムレツ マヨネーズコールスローサラダ キャベツのABCスープ	豚肉, ★たまご, 牛乳, ハム, 鶏肉, 牛乳	パン, 大豆油, 砂糖, ★ごま, じゃが芋, マカロニ, マヨネーズ(卵無)	人参, 玉葱, キャベツ, 胡瓜, コーン, 小松菜	737 kcal 31.2 g 36.1 g 3.0 g
24 木	鰯の蒲揚げ丼	○	新じゃが芋の和風味噌サラダ 野菜たっぷり白玉汁	いわし, 鶏肉, みそ, 生揚げ, 豆腐, 牛乳	ごはん, 粒麦, 片栗粉, 大豆油, 砂糖, じゃが芋, ごま油, こんにゃく, 白玉粉	小松菜, 生姜, 胡瓜, 人参, 大根, ねぎ	695 kcal 32.1 g 19.6 g 2.4 g
25 金	麦ごはん ナッツごぼう	○	かつおの角煮 揚げ芋と野菜の和風サラダ たまごときのこの味噌汁	粉寒天, かつお, わかめ, ★たまご, みそ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 片栗粉, 大豆油, ★カシューナッツ, ★アーモンド, ★ごま, 砂糖, じゃが芋	ごぼう, 生姜, 人参, トウモロコシ, コーン, もやし, 小松菜, キャベツ, 玉葱, えのき, 大根, なめこ, ねぎ	730 kcal 33.1 g 20.0 g 2.3 g
28 月	カレーピラフ	○	スパイシーチキンサラダ 豆入りミネストローネ ガトーショコラ	粉寒天, 豚肉, 鶏肉, ひよこ豆, ベーコン, 白いんげん豆, ★たまご, 牛乳	ごはん, 粒麦, バター, 大豆油, ★アーモンド, 砂糖, じゃが芋, マカロニ, 小麦粉, チョコレート	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, コーン, グリンピース, パセリ, キャベツ, 胡瓜, セロリー, しめじ, トマト缶	816 kcal 29.3 g 28.5 g 2.5 g
30 水	麦ごはん わかめのジュージュ	○	いかの竜田揚げ じゃが芋と野菜の和えもの 生揚げと小松菜の味噌汁	粉寒天, わかめ,] しらす, かつお節, ★イカ, 生揚げ, みそ, 牛乳	ごはん, 粒麦, ごま油, ★ごま, 片栗粉, 小麦粉, 大豆油, じゃが芋, 砂糖	ねぎ, 生姜, キャベツ, 人参, 小松菜, 玉葱	703 kcal 32.0 g 21.1 g 2.6 g

※アレルギー食品には★を表示しています。学校行事や食材の都合等により献立は変更になる場合があります。