



4月のこんだてひょう



江戸川区立小岩第二中学校

日	主食とふりかけ	飲用牛乳	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杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
8水	ポークカレーライス	○	ツナサラダ 寒天入りフルーツポンチ	★豚肉, レンズ豆, ツナ, ★チーズ, 寒天, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, もち麦, 大豆油, ★バター, 小麦粉, 米粉, じゃが芋, 砂糖	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, キャベツ, 小松菜, コーン, パイン, みかん, もも	807 kcal 28.6 g 26.6 g 2.3 g
9木	【1年生入学おめでとう献立】 菜花と鮭のちらし寿司	○	豚しゃぶと野菜の和えもの 野菜たっぷり白玉汁 しらぬい	鮭, ★たまご, のり, ★豚肉, ★鶏肉, 生揚げ, 豆腐, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, もち麦, 砂糖, 大豆油, ごま油, ★ごま, こんにゃく, 白玉粉	人参, 干し椎茸, れんこん, かんぴょう, 小松菜, 菜ばな, キャベツ, 胡瓜, 玉葱, 大根, ねぎ, しらぬい	707 kcal 31.5 g 20.6 g 3.0 g
10金	黒ゴマきな粉揚げパン	○	クリームシチュー りんごとキャベツのサラダ バナナ	きな粉, ★鶏肉, 豆乳, ★脱脂粉乳, ★調理用牛乳, ★飲用牛乳	大豆油, ★コッペパン, ★ごま, 砂糖, じゃが芋, 米粉, バター	玉葱, しめじ, 人参, ブロッコリー, キャベツ, 胡瓜, りんご, バナナ, ★レモン汁	731 kcal 27.8 g 29.4 g 2.7 g
13月	もち麦ごはん カレー味のぼろぼろ大豆	○	さばの味噌煮 野菜と茎わかめのごまあえ 生揚げとほうれん草のすまし汁	大豆, さば, みそ, ★ハム, 茎わかめ, 生揚げ, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, もち麦, 片栗粉, 大豆油, 砂糖, ごま油, ★ねりごま, ★ごま	生姜, もやし, 人参, 小松菜, キャベツ, ほうれん草, ねぎ	796 kcal 39.1 g 32.4 g 2.4 g
14火	もち麦ごはん	○	レバーのごまかりんとうがらめ 野菜のごまたくあん和え すいとん汁	★豚レバー, 油揚げ, ★豚肉, みそ, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, もち麦, 小麦粉, 片栗粉, 大豆油, 砂糖, ★ごま, ごま油, じゃが芋	生姜, キャベツ, 人参, たくあん干し, にんにく, 大根, ごぼう, ねぎ	794 kcal 30.5 g 27.4 g 2.7 g
15水	ツナコーンピラフ	○	ポテトオムレツ ABCトマトスープ パイナップル	★豚肉, ツナ, ★鶏肉, ★たまご, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, もち麦, 大豆油, じゃが芋, マヨネーズ(卵無), マカロニ	にんにく, 人参, 玉葱, えのき, コーン, グリンピース, キャベツ, トマト缶, パイン	707 kcal 29.5 g 25.3 g 2.4 g
16木	もち麦ごはん 甘辛大豆肉みそ	○	ししゃものゴマ揚げ わかめの和風サラダ 厚揚げとキムチのピリ辛味噌汁	大豆, ★豚肉, ★ししゃも, ★たまご, わかめ, 生揚げ, みそ, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, もち麦, 大豆油, 砂糖, 小麦粉, ★ごま	生姜, ねぎ, 人参, キャベツ, 胡瓜, 大根, 白菜キムチ	736 kcal 31.9 g 27.5 g 3.0 g
17金	カスタードトースト ミルクパン	○	ポークビーンズ ハムコーンサラダ	★調理用牛乳, ★たまご, ★豚肉, 大豆, 茎わかめ, レンズ豆, ★ハム, ★飲用牛乳	★食パン, コーンスターチ, 砂糖, ★バター, ★ミルクパン, 大豆油, じゃが芋, 小麦粉	ブルーベリージャム, にんにく, 人参, 玉葱, グリンピース, キャベツ, 胡瓜, コーン	715 kcal 30.2 g 26.9 g 2.4 g
18土	【学校公開日】 えびチャーハン	○	大きな揚げ餃子 中華春雨スープ オレンジ	★たまご, ★焼き豚, ★エビ, ★豚肉, ★鶏肉, わかめ, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, もち麦, 大豆油, ごま油, 片栗粉, 小麦粉, ★餃子の皮, 緑豆春雨	人参, 玉葱, ねぎ, 干し椎茸, キャベツ, なら, にんにく, 生姜, きくらげ, 小松菜, オレンジ	715 kcal 30.2 g 24.5 g 3.2 g
21火	ツナツナクリームパスタ	○	コロコロ豆サラダ おからと人参のホットケーキ	★調理用牛乳, ツナ, ひよこ豆, 金時豆, ★ハム, おから, ★たまご, 豆乳, ★飲用牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, 大豆油, ★バター, 小麦粉, 米粉, 砂糖	にんにく, 玉葱, 人参, エリンギ, 小松菜, 胡瓜, キャベツ, パプリカ, コーン	829 kcal 32.8 g 31.0 g 2.1 g
22水	もち麦ごはん 小松菜としらすのふりかけ	○	肉じゃが 鶏とかぶのみそ汁	しらす干し, ★豚肉, ★鶏肉, みそ, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, もち麦, ★ごま, ごま油, 大豆油, じゃが芋, しらす干し, 砂糖	小松菜, 人参, 玉葱, グリンピース, かぶ, ねぎ	733 kcal 32.4 g 19.9 g 3.7 g
23木	中華豆腐丼	○	かき玉わかめ中華スープ 大学芋	★豚肉, イカ, ★うずら卵, 豆腐, ★たまご, わかめ, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, もち麦, 大豆油, 片栗粉, ごま油, さつまいも, 砂糖, 水あめ, ★ごま	生姜, にんにく, 人参, ★たけのこ, 玉葱, えのき, 白菜, 小松菜, 干し椎茸	833 kcal 31.9 g 26.8 g 3.0 g
24金	フィッシュバーガー	○	チーズ粉ふきいも ツナツナ小松菜サラダ シュワシュワサイダーポンチ	ホキ, ★チーズ, ツナ, ★飲用牛乳	★パン, 大豆油, 小麦粉, パン粉, じゃが芋, 砂糖	キャベツ, パセリ, 小松菜, 人参, 胡瓜, 玉葱, パイン, みかん, もも, ナタデココ	720 kcal 33.0 g 21.5 g 2.5 g
27月	竹の子ごはん	○	揚げ出し豆腐 春野菜のたきあわせ 美生柑	油揚げ, 豆腐, ★豚肉, 生揚げ, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, もち麦, 小麦粉, 片栗粉, 大豆油, こんにゃく, じゃが芋, 砂糖	★たけのこ, 小松菜, 大根, 干し椎茸, 人参, れんこん, ふき, きぬさや, ★美生柑	723 kcal 30.0 g 26.9 g 2.4 g
28火	小松菜と卵の混ぜごはん	○	銀ヒラスの味噌マヨネーズ焼き 茎わかめと揚げじゃが芋のきんぴら のっぺい汁	★たまご, 銀ヒラス, みそ, ★チーズ, 茎わかめ, ★豚肉, 生揚げ, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, もち麦, 大豆油, マヨネーズ(卵無), こんにゃく, じゃが芋, 砂糖, ごま油, ★ごま, 片栗粉	小松菜, 人参, ピーマン, ★たけのこ, 大根, ごぼう	705 kcal 34.1 g 25.5 g 2.9 g
30木	もち麦ごはん なめたけ	○	さわらの煮つけ 揚げ芋と野菜の和風サラダ 春の香りの若竹汁	さわら, こんぶ, ★豚肉, わかめ, ★たまご, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, もち麦, 片栗粉, 砂糖, 大豆油, じゃが芋	えのき, ねぎ, 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, ★たけのこ, みつば	707 kcal 31.4 g 21.4 g 2.4 g

アレルギー食品には★を表示しています。献立は学校行事や食材等の都合により変更される場合があります。