

4月献立表

令和7年度

江戸川区立小岩第四中学校

日	曜日	牛乳	献立	赤の仲間 おもに血や肉になる	黄の仲間 おもに熱や力の元になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9	水	○	赤飯 鶏のから揚げ ツナ和え 豆腐とじゃがいものすまし汁 	飲用牛乳, 小豆, 鶏肉 まぐろ缶詰, 豆腐 かまぼこ(卵無)	もち米, 米, 黒ごま でん粉, 揚げ油 さとう, ごま油 じゃがいも	しょうが, にんにく キャベツ, にんじん きゅうり, えのきたけ ねぎ, こまつな	770 kcal 31.7 g
10	木	○	フィッシュバーガー こぶき芋磯風味 ミネストローネ いちご	飲用牛乳, まだら あおのり, 豚肉 レンズまめ, 粉チーズ	丸パン, 揚げ油 小麦粉, パン粉 じゃがいも, サラダ油 マカロニ	キャベツ, にんにく セロリー, 玉葱, にんじん トマト, いちご	725 kcal 34.7 g
11	金	○	キーマカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト	飲用牛乳, 豚肉 レンズまめ, わかめ 海藻ミックス, ヨーグルト	米, 粒麦, サラダ油 三温糖, バター 小麦粉, 白ごま はちみつ	しょうが, にんにく, にんじん 玉葱, セロリー, ピーマン キャベツ, こまつな, きゅうり コーン, パイン, 黄桃, みかん	817 kcal 28.0 g
14	月	○	麻婆豆腐丼 きゃべつの中華和え わかめスープ	飲用牛乳, 豚肉, 大豆 豆腐, 赤みそ, 鶏肉 油揚げ, わかめ	米, 粒麦, サラダ油 三温糖, ごま油 でん粉, 白ごま	にんにく, しょうが, たけのこ 玉葱, ねぎ, にら, キャベツ にんじん, きゅうり, コーン しめじ	789 kcal 35.6 g
15	火	○	いちごジャムサンド スパニッシュオムレツ チーズサラダ かぶと玉ねぎのスープ バナナ	飲用牛乳, ベーコン たまご, 牛乳・調理用 ダイスチーズ, 鶏肉	食パン, バター サラダ油, じゃがいも さとう, 三温糖	いちごジャム, 玉葱, パセリ キャベツ, きゅうり, にんじん コーン, かぶ, こまつな バナナ, レモン	730 kcal 30.4 g
16	水	○	ゆかりごはん いかのにんにく揚げ ごま和え 豚汁	飲用牛乳, イカ, 豚肉 豆腐, 油揚げ, 白みそ 赤みそ	米, 粒麦, 小麦粉, でん粉 揚げ油, 白ごま, 白すりごま 三温糖, サラダ油 じゃがいも, こんにゃく	ゆかり, にんにく, しょうが こまつな, もやし, にんじん ごぼう, だいこん, ねぎ	762 kcal 35.3 g
17	木	○	ごまごはん 肉豆腐 小松菜のカリカリじゃこ和え 清見オレンジ	飲用牛乳, 豚肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ	米, 粒麦, 黒ごま, 白ごま サラダ油, こんにゃく 三温糖, ごま油	干し椎茸, にんじん, 玉葱 ねぎ, えのきたけ, さやえんどう こまつな, もやし, にんにく 清見オレンジ	768 kcal 34.2 g
18	金	○	山菜うどん 竹輪の磯辺揚げ 草団子	飲用牛乳, 鶏肉, わかめ 油揚げ, 竹輪, たまご あおのり, 豆腐 きな粉, 小豆	ごま油, うどん, サラダ油 揚げ油, 小麦粉, 上新粉 白玉粉, さとう, 三温糖	ごぼう, にんじん, なめこ わらび, ふき, うど, 生ぜんまい ねぎ, こまつな, よもぎ	842 kcal 35.4 g
21	月	○	鰯の蒲揚げ丼 かぶと塩昆布の浅漬け じゃが芋と小松菜のみそ汁 清見オレンジ	飲用牛乳, いわし 塩昆布, 生揚げ 白みそ, 赤みそ	米, 粒麦, でん粉, 揚げ油 三温糖, 白ごま じゃがいも	しょうが, かぶ, にんじん きゅうり, こまつな ねぎ, 清見オレンジ	768 kcal 30.9 g
22	火	○	筍ごはん ますのさざれ焼き 磯和え すまし汁	飲用牛乳, 油揚げ マス, のり, 豆腐 わかめ	米, 粒麦, 三温糖 マヨネーズ(卵無) パン粉, じゃがいも	たけのこ, にんじん こまつな, もやし, ねぎ	739 kcal 36.3 g
23	水	○	五目中華焼きそば 茎わかめとコーンのサラダ 揚げじゃが芋のバターしょうゆ	飲用牛乳, 豚肉 イカ, エビ くきわかめ	蒸し中華めん, サラダ油 ごま油, でん粉, 白ごま 三温糖, じゃがいも 揚げ油, さとう, バター	しょうが, にんじん, たけのこ 玉葱, もやし, はくさい チンゲンツァイ, キャベツ こまつな, コーン	717 kcal 33.5 g
24	木	○	フレンチトースト クラムチャウダー アーモンドサラダ バナナ	飲用牛乳, たまご 牛乳・調理用, あさり 鶏肉, 豆乳	食パン, バター, 三温糖 はちみつ, サラダ油 じゃがいも, 小麦粉 アーモンド	にんにく, 玉葱, にんじん きゅうり, キャベツ バナナ, レモン	763 kcal 28.7 g
25	金	○	わかめごはん 鱈のねぎソースかけ 小松菜のおひたし 切干大根入りみそ汁 清見オレンジ	飲用牛乳, わかめ さわら, 油揚げ かつお節, 豆腐 わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, 粒麦, 白ごま, でん粉 小麦粉, 揚げ油, さとう じゃがいも	ねぎ, こまつな, もやし にんじん, 切干しだいこん えのきたけ, 清見オレンジ	760 kcal 33.9 g
28	月	○	小松菜和風チャーハン 海鮮しゅうまい 中華スープ	飲用牛乳, 豚肉 しらす干し, たまご 鶏肉, えび, イカ 鶏肉, 豆腐	米, 粒麦, サラダ油 ごま油, 白ごま, 三温糖 でん粉, しゅうまいの皮 じゃがいも	にんにく, にんじん, ねぎ こまつな, 玉葱, しょうが はくさい, えのきたけ チンゲンツァイ	742 kcal 38.2 g
30	水	○	ひじきごはん にぎすのから揚げ もやしと小松菜のごま和え かきたま汁 日向夏	飲用牛乳, ひじき 油揚げ, にぎす 鶏肉, わかめ 豆腐, たまご	米, もち米, 粒麦, サラダ油 三温糖, でん粉, 揚げ油 白すりごま, 白ごま	にんじん, しょうが, にんにく キャベツ, こまつな もやし, しめじ, ねぎ ひゅうがなつ	761 kcal 33.5 g

※都合により献立を変更する場合があります。