

# 4月献立表

令和8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 脂質 食塩相当量
8	水	○	赤飯 鶏のから揚げ キャベツのおかか和え 小松菜のすまし汁 いちご	飲用牛乳, 小豆, 鶏もも肉, おかか, 木綿豆腐, かまぼこ	もち米, 精白米, 黒ごま, でん粉, 揚げ油	しょうが, にんにく, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, えのきたけ, だいこん, ねぎ, こまつな, いちご	765 kcal 31.6 g 25.5 g 2.0 g
9	木	○	フィッシュバーガー マカロニサラダ ミネストローネ	飲用牛乳, ホキ, たまご, 豚こま, レンズまめ, 粉チーズ	丸パン, 小麦粉, 生パン粉, 乾パン粉, 揚げ油, マカロニ, サラダ油, 三温糖, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン, 玉葱, にんにく, セロリ, トマト缶詰, パセリ	746 kcal 34.6 g 24.5 g 3.4 g
10	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, 豚ひき肉, 大豆, わかめ, 海藻ミックス, ヨーグルト	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, バター, 小麦粉, 白ごま	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, セロリ, ピーマン, キャベツ, こまつな, きゅうり, ホールコーン, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶	827 kcal 29.4 g 27.6 g 2.2 g
13	月	○	わかめごはん 肉豆腐 じゃがいもと小松菜のごま酢和え 清見オレンジ	飲用牛乳, 炊き込みわかめ, 豚こま, 焼き豆腐	精白米, もち麦, 白ごま, サラダ油, つきこんやく, 三温糖, じゃがいも, 白すりごま, さとう	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, キャベツ, 清見オレンジ	788 kcal 33.7 g 24.4 g 2.8 g
14	火	○	ツナマヨチーズトースト クラムチャウダー コーンサラダ バナナ	飲用牛乳, まぐろ缶詰, ピザチーズ, あさり, 鶏こま, いんげんまめ, 牛乳	胚芽食パン, マヨネーズ, サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉	玉葱, にんにく, にんじん, ぶなしめじ, パセリ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, バナナ, レモン果汁	768 kcal 32.9 g 33.1 g 3.2 g
15	水	○	もち麦ご飯 かつおでんぶ 厚焼きたまご からし和え 白菜のみそ汁	飲用牛乳, 粉かつお, 鶏ひき肉, たまご, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, もち麦, 白ごま, 三温糖, サラダ油, ごま油, さとう	干し椎茸, 玉葱, こまつな, もやし, にんじん, キャベツ, はくさい, えのきたけ, ねぎ	695 kcal 31.0 g 23.0 g 2.5 g
16	木	○	ミートソーススパゲティ 小魚のガーリック揚げ 洋風卵スープ	飲用牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 粉チーズ, にぎす, 鶏こま, たまご	スパゲッティ, オリーブ油, サラダ油, でん粉, 小麦粉, 揚げ油, じゃがいも	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト缶詰, しょうが, キャベツ, こまつな	725 kcal 36.7 g 26.6 g 3.3 g
17	金	○	蒲揚げ丼 かぶときゅうりの塩昆布和え とりけんちん汁 清見オレンジ	飲用牛乳, さんま切り身, 塩昆布, 鶏こま, 木綿豆腐, 油揚げ	精白米, もち麦, でん粉, 揚げ油, 三温糖, 白ごま, ごま油, 板こんにやく, じゃがいも	しょうが, かぶ, にんじん, きゅうり, しょうが, だいこん, ねぎ, こまつな, 清見オレンジ	823 kcal 29.0 g 33.2 g 2.2 g
20	月	○	もち麦ご飯 ししやもフライ ごま和え 豚汁	飲用牛乳, ししやも, たまご, 豚こま, 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, もち麦, 小麦粉, 乾パン粉, 生パン粉, 揚げ油, 白ごま, 白すりごま, 三温糖, サラダ油, じゃがいも, 板こんにやく	こまつな, もやし, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	754 kcal 32.0 g 24.6 g 2.6 g
21	火	○	小松菜和風チャーハン レバーの中華揚げ 中華スープ	飲用牛乳, 豚こま, たまご, 豚レバー, 鶏こま, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, サラダ油, ごま油, 白ごま, でん粉, じゃがいも, 揚げ油, 三温糖	にんにく, にんじん, ねぎ, こまつな, しょうが, はくさい, えのきたけ, チンゲンサイ	772 kcal 35.1 g 28.5 g 2.9 g
22	水	○	筍ごはん ますのさざれ焼き 磯和え じゃがいもと豆腐のすまし汁	飲用牛乳, 油揚げ, マス, もみのり, 絹ごし豆腐, わかめ	精白米, 粒麦, 三温糖, マヨネーズ, 乾パン粉, じゃがいも	たけのこ, にんじん, さやいんげん, こまつな, もやし, ねぎ	704 kcal 35.5 g 23.5 g 2.8 g
23	木	○	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, ダイスチーズ, 鶏こま	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, ホールコーン, かぶ, かぶの葉, こまつな, バナナ, レモン果汁	723 kcal 30.1 g 29.0 g 3.0 g
24	金	○	ごまご飯 鱈のねぎソースかけ 小松菜のおひたし 新玉ねぎのみそ汁 清見オレンジ	飲用牛乳, さわら, 油揚げ, おかか, わかめ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, 黒ごま, 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, 新玉葱, えのきたけ, 清見オレンジ	728 kcal 31.8 g 23.4 g 2.3 g
27	月	○	ひじきご飯 さばの香味焼き じゃがいものカレー炒め 春キャベツのみそ汁 日向夏	飲用牛乳, ひじき, 油揚げ, サバ, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, もち米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, じゃがいも	にんじん, しょうが, 玉葱, ピーマン, キャベツ, ぶなしめじ, ひゅうらがなつ	754 kcal 33.4 g 27.5 g 2.6 g
28	火	○	わかめうどん カリカリ豆と野菜の和え物 草団子 (きなこ・あんこ)	飲用牛乳, 鶏こま, わかめ, 油揚げ, 大豆, 絹ごし豆腐, きな粉, 小豆	冷凍うどん, サラダ油, ごま油, でん粉, 揚げ油, 三温糖, 上新粉, 白玉粉, さとう	ごぼう, にんじん, だいこん, 干し椎茸, ねぎ, もやし, きゅうり, キャベツ, こまつな, よもぎ	787 kcal 30.7 g 24.9 g 2.9 g
30	木	○	ゆかりごはん 新じゃがのそぼろ煮 春キャベツのツナ和え 清見オレンジ	飲用牛乳, 鶏ひき肉, 生揚げ, まぐろ缶詰	精白米, もち麦, サラダ油, つきこんにやく, 三温糖, じゃがいも, 揚げ油, さとう, ごま油	ゆかり, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 清見オレンジ	796 kcal 29.7 g 25.1 g 2.2 g

※食材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。