



4月献立表



江戸川区立小岩第四中学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立 | おもに赤の仲間 血や肉になる | おもに黄の仲間 熱や力の元になる | おもに緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 |
|----|----|----|--|---|--|--|--------------------|
| 10 | 水 | ○ | 赤飯 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 豆腐, かまぼこ | もち米, 米, 黒ごま でん粉, 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 | 735 kcal 31.7 g |
| 11 | 木 | ○ | フィッシュバーガー こふき芋磯風味 ミネストローネ いちご | 飲用牛乳, ホキ 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 | 721 kcal 32.6 g |
| 12 | 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, 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, 黄桃, みかん | 820 kcal 28.0 g |
| 15 | 月 | ○ | 麻婆豆腐丼 キャベツの中華あえ 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, 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, には, キャベツ にんじん, きゅうり, コーン, しめじ | 787 kcal 35.4 g |
| 16 | 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, 調理用牛乳 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, かぶ, こまつな バナナ, レモン | 726 kcal 30.1 g |
| 17 | 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, 麦, 小麦粉, でん粉 揚げ油, 白ごま, 三温糖 じゃがいも, こんにやく | 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 | 756 kcal 35.2 g |
| 18 | 木 | ○ | 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, ホルモン | 717 kcal 33.5 g |
| 19 | 金 | ○ | 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 オレンジ | 飲用牛乳, いわし 塩昆布, 生揚げ 白みそ, 赤みそ | 米, 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, しょうが こまつな, ねぎ, オレンジ | 762 kcal 30.8 g |
| 22 | 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 たまご, 鶏肉, えび イカ, 鶏肉, 豆腐 | 米, 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 | 738 kcal 38.1 g |
| 23 | 火 | ○ | 山菜うどん ちくわの磯辺揚げ 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 |
| 24 | 水 | ○ | わかめごはん 鱈のネギソースがけ 小松菜のおひたし みそ汁 オレンジ | 飲用牛乳, 炊き込みわかめ さわら, 油揚げ, わかめ かつお節が, 豆腐 赤みそ, 白みそ | 米, 麦, 白ごま, でん粉 小麦粉, 揚げ油, さとう 三温糖, じゃがいも | ねぎ, こまつな, もやし にんじん, えのきたけ 清見オレンジ | 769 kcal 33.8 g |
| 25 | 木 | ○ | ツナマヨトースト クラムチャウダー アーモンドサラダ バナナ | 飲用牛乳, まぐろ あさり, 鶏肉 調理用牛乳, 豆乳 | 胚芽食パン, 三温糖 マヨネーズ (卵無) じゃがいも, サラダ油 バター, 小麦粉, アーモンド | 玉葱, にんにく, にんじん きゅうり, キャベツ バナナ, レモン | 755 kcal 30.3 g |
| 26 | 金 | ○ | ごまごはん 肉豆腐 小松菜のカリカリじゃこ和え オレンジ | 飲用牛乳, 豚肉 豆腐, じゃこ | 米, 麦, 黒ごま, 白ごま サラダ油, こんにやく 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, オレンジ | 768 kcal 33.4 g |
| 30 | 火 | ○ | 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, 麦, サラダ油 三温糖, 揚げ油 でん粉, 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 | 729 kcal 28.4 g |

※献立は都合により変更になる場合があります。