
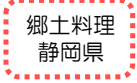
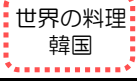


4月 給食献立表

江戸川区立上一色中学校

日	主食	牛乳	主菜・副菜・その他	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人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
8水	チキンカレーライス 	○	きゅうりのツナサラダ 果物(いちご)	飲用牛乳,鶏こま,まぐろ缶詰	精白米,粒麦,サラダ油,じゃがいも, マーガリン,小麦粉,白ごま(いり)	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, グリーンピース,キャベツ,きゅうり, いちご	765 kcal 24.6 g 24.9 g 2.0 g
9木	麦ご飯	○	鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう じゃが芋と新玉ねぎのみそ汁 果物(なつみ)	飲用牛乳,若鶏モモ,さつま揚げ,油 揚げ,白みそ,赤みそ,生ワカメ	精白米,押麦,三温糖,でん粉,サラダ 油,つきこんにゃく,ごま油,白ごま (いり),じゃがいも	しょうが,にんじん,ごぼう,さやい んげん,新玉葱,ねぎ,なつみ	754 kcal 30.1 g 22.3 g 2.5 g
10金	丸パン	○	鮭のさざれ焼き スプリングサラダ キャロットポターージュ	飲用牛乳,サケ,牛乳・調理用,豆乳, 生クリーム	丸パン,マヨネーズ,生パン粉,乾パ ン粉,サラダ油,さとう,バター,精白 米	パセリ,キャベツ,アスパラガス,ス ナックえんどう,きゅうり,にんじ ん,玉葱	753 kcal 32.2 g 36.9 g 3.2 g
13月	麻婆豆腐丼	○	もやしのナムル フルーツポンチ	飲用牛乳,豚ひき肉,赤みそ,木綿豆 腐,粉寒天	精白米,粒麦,サラダ油,さとう,でん 粉,ごま油,白ごま(いり)	にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱,にん じん,干し椎茸,たけのこ,グリーン ピース,大豆もやし,きゅうり,こま つな,珪缶,パイン缶,みかん缶,レモン	862 kcal 32.3 g 26.2 g 2.8 g
14火	麦ご飯	○	揚げ魚の玉ねぎソースかけ じゃこ入りおひたし 根菜の豆乳みそ汁	飲用牛乳,サバ,ちりめんじゃこ,豆 乳,白みそ	精白米,押麦,でん粉,油(揚げ油),三 温糖,サラダ油,さつまいも,つきこ んにゃく	しょうが,玉葱,にんにく,キャベツ, こまつな,もやし,にんじん,ごぼう, 西洋かぼちゃ	787 kcal 32.2 g 25.8 g 2.4 g
15水	セサミハニートースト	○	ツナとコーンのサラダ ポークビーンズ	飲用牛乳,まぐろ缶詰,ベーコン,豚 こま,大豆	胚芽食パン,ごま(ねり),はちみつ, グラニュー糖,サラダ油,三温糖, じゃがいも,バター,小麦粉	キャベツ,きゅうり,ホールトマト,にん じん,玉葱,セロリー,グリーンピース	775 kcal 32.3 g 31.7 g 2.7 g
16木	キムチチャーハン	○	コチュジャン肉じゃが 青梗菜ときのこのスープ 果物(オレンジ)	飲用牛乳,たまご,豚ひき肉,凍り豆 腐,豚こま,絹ごし豆腐	精白米,粒麦,サラダ油,三温糖,ごま 油,じゃがいも,しらたき,白すりご ま	はくさい(キムチ漬),ねぎ,にんに く,玉葱,赤パプリカ,にんじん,ほん しめじ,チンゲンツァイ,しょうが, オレンジ	719 kcal 28.1 g 21.9 g 3.3 g
17金	五穀ご飯 	○	桜えびのふりかけ なんか揚げ 高野豆腐の煮物 おろし汁	飲用牛乳,さくらえび,もみのり,た らすり身,いわしすり身,木綿豆腐, 凍り豆腐,若鶏肉モモ,生ワカメ	精白米,押麦,あわ,きび,アマランサ ス,黒ごま(いり),白すりごま,でん 粉,三温糖,油(揚げ油),じゃがいも, 板こんにゃく,あられ麩	にんじん,ねぎ,干し椎茸,さやいん げん,新玉葱,だいこん	774 kcal 34.3 g 23.8 g 2.5 g
20月	スパゲッティミートソース	○	海藻サラダ スイートポテト	飲用牛乳,豚ひき肉,大豆,粉チーズ, 海草ミックス,生ワカメ,生クリー ム	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ 油,三温糖,ごま油,白ごま(いり),さ つまいも,さとう,バター	セロリー,しょうが,にんにく,干し 椎茸,にんじん,玉葱,トマト缶詰, マッシュルーム,グリーンピース, キャベツ,きゅうり	843 kcal 32.2 g 27.9 g 2.8 g
21火	こぎつねご飯	○	にぎすのごま付け揚げ 春野菜の炊き合わせ 小松菜のみそ汁 果物(しらぬい)	飲用牛乳,油揚げ,にぎす,若鶏肉モ モ,さつま揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,三温糖,白ごま(いり), 小麦粉,油(揚げ油),板こんにゃく, じゃがいも	にんじん,しょうが,ふき,たけのこ, れんこん,さやえんどう,新玉葱,ね ぎ,こまつな,しらぬい	755 kcal 31.3 g 24.1 g 2.9 g
22水	韓国風すき焼き丼 	○	トックスープ ぶどうゼリー	飲用牛乳,豚こま,たまご,鶏こま,絹 ごし豆腐,粉寒天	精白米,粒麦,ごま油,さとう,ごま (ねり),マヨネーズ,緑豆はるさめ, サラダ油,トック,白ごま(いり)	しょうが,にんじん,干し椎茸,にら, はくさい,こまつな,ねぎ,えのきた け,ぶどうストレートジュース	810 kcal 30.7 g 23.5 g 2.2 g
23木	たけのこご飯	○	厚焼き卵 菜の花のおひたし 若竹汁	飲用牛乳,鶏こま,油揚げ,鶏ひき肉, 凍り豆腐,たまご,生ワカメ,絹ごし 豆腐	精白米,粒麦,三温糖,サラダ油,ごま 油,白ごま(いり)	にんじん,生たけのこ,さやえん どう,干し椎茸,玉葱,キャベツ,洋種な ばな,もやし,ねぎ	722 kcal 34.0 g 23.7 g 3.0 g
24金	チリビーンズドッグ	○	小松菜とえびのサラダ ポトフ 果物(バナナ)	飲用牛乳,白いんげん豆,豚ひき肉, ピザチーズ,むきエビ,豚こま,フラン クフルト	コッパン,サラダ油,バター,小麦 粉,さとう,じゃがいも	玉葱,にんじん,パセリ,こまつな, キャベツ,ほんしめじ,かぶ,バナナ	761 kcal 36.4 g 30.3 g 3.4 g
27月	ごまじゃこご飯	○	魚のねぎみそ焼き きゃべつと竹輪のおひたし かきたま汁 果物(オレンジ)	飲用牛乳,ちりめんじゃこ,シル バー,白みそ,焼き竹輪,おかか,鶏こ ま,絹ごし豆腐,生ワカメ,たまご	精白米,粒麦,白ごま(いり),ごま油, 白すりごま,三温糖,さとう,じゃが いも,でん粉	ねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな, えのきたけ,オレンジ	747 kcal 38.8 g 20.5 g 3.1 g
28火	山菜うどん	○	ちくわの磯部揚げ 和風サラダ よもぎ蒸しパン	飲用牛乳,鶏こま,油揚げ,なると,焼 き竹輪,あおのり,生ワカメ,ちりめ んじゃこ,たまご,牛乳・調理用,豆乳	冷凍うどん,小麦粉,油(揚げ油),サ ラダ油,ごま油,さとう,白ごま(い り),三温糖,甘納豆	干し椎茸,にんじん,わらび,たけの こ,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅう り,もやし,よもぎ	723 kcal 29.8 g 22.3 g 3.0 g
30木	こまつなカレーピラフ	○	レバカツ ごまドレッシングサラダ トマトと卵のスープ	飲用牛乳,まぐろ缶詰,豚レバー,鶏 こま,絹ごし豆腐,たまご	精白米,粒麦,バター,サラダ油,小麦 粉,乾パン粉,油(揚げ油),三温糖,さ とう,白すりごま,ごま(ねり)	玉葱,にんじん,マッシュルーム,こ まつな,しょうが,にんにく,キャベ ツ,もやし,きゅうり,トマト缶詰	744 kcal 30.6 g 27.5 g 3.0 g

※食材などの都合により、献立を変更する場合があります。



1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます！
2年生・3年生のみなさん、ご進級おめでとうございます！
今年度も安心・安全な給食を、7名の調理員さんと一緒に作っていきますので、
どうぞよろしくお願ひいたします。

