



令和7年度 4月予定献立表



ご入学・ご進級おめでとうございます！

予定回数：15回

江戸川区立小岩第五中学校

日	曜	主食 【関連行事など】	牛乳	おかず	エネルギー 食塩相当量	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	
9	水	チキンカレーライス 	○	大根と小松菜のサラダ 美生柑	808 kcal 2.0 g	鶏肉 チーズ ツナ 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま油 ごま	にんにく しょうが 人参 玉葱 大根 小松菜 コーン トマト缶 河内晩柑	
10	木	五目うどん	○	ツナつな炒め 抹茶と小豆のケーキ 	725 kcal 2.1 g	鶏肉 油揚げ わかめ ツナ たまご 小豆 生クリーム 牛乳	冷凍うどん 油 でん粉 さとう バター 小麦粉 粉糖	人参 玉葱 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 しめじ	
11	金	フレンチトースト 	○	豚レバーとポテトの マリアナソース タラと野菜のスープ	703 kcal 2.8 g	たまご 鶏肉 豚レバー 助宗鱈 牛乳	食パン バター さとう 粉糖 でん粉 米粉 じゃがいも 油	しょうが 人参 玉葱 しめじ キャベツ 南瓜 小松菜 パセリ	
14	月	生揚げのうま煮丼	○	はりはり和え りんご寒天	710 kcal 2.3 g	鶏肉 生揚げ 油揚げ ハム しらす干し 粉寒天 牛乳	米 麦 油 さとう でん粉 緑豆春雨 ごま油	しょうが 人参 キャベツ 玉葱 小松菜 もやし 胡瓜 切干大根 椎茸 りんご りんご果汁飲料	
15	火	麦ご飯	○	キムチ入りたまご焼き 焼肉サラダ ワカメスープ	729 kcal 2.9 g	ツナ たまご 豚肉 鶏肉 レンズ豆 わかめ 牛乳	米 麦 油 さとう ごま ごま油	にんにく しょうが こねぎ 人参 キャベツ もやし 小松菜 玉葱 長ねぎ 白菜キムチ	
16	水	チリビーンズドッグ	○	野菜のアーモンドソテー コーンチャウダー バナナ	738 kcal 2.8 g	鶏肉 大豆 チーズ ツナ 白いんげん豆 豆乳 牛乳	胚芽パン 油 小麦粉 アーモンド じゃがいも バター 米粉	にんにく しょうが 人参 玉葱 小松菜 セロリ マッシュルーム コーン パセリ パナナ	
17	木	お赤飯 【入学お祝い献立】 	○	鯖の西京焼き 炒り鶏 小松菜のすまし汁 いちご2個	701 kcal 2.8 g	小豆 鯖 みそ 鶏肉 なると かまぼこ 牛乳	米 ごま さとう 油 こんにゃく	しょうが 人参 れんこん 白菜 長ねぎ 小松菜 椎茸 いちご	
18	金	たけのこご飯 【二十四節気 穀雨】 	○	ししゃものごま揚げ わかめと玉葱のみそ汁 草だんご 	771 kcal 2.1 g	油揚げ ししゃも わかめ 生揚げ みそ 豆腐 きなこ 牛乳	米 さとう 油 小麦粉 ごま 白玉粉 上新粉	たけのこ さやえんどう 玉葱 しめじ 小松菜	
21	月	五目チャーハン	○	棒々鶏サラダ 春雨スープ オレンジ	708 kcal 2.9 g	焼豚 なると たまご 鶏肉 みそ あさり 牛乳	米 麦 油 さとう ごま 緑豆春雨 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 人参 れんこん 玉葱 長ねぎ こねぎ キャベツ もやし 小松菜 コーン 白菜 きくらげ オレンジ	
22	火	ゆかりご飯	○	小松菜いももち ぴり辛こんにゃく かきたま汁	710 kcal 2.3 g	鶏肉 豆腐 かつお節おかか わかめ たまご 牛乳	米 麦 ごま じゃがいも でん粉 油 さとう ごま油 こんにゃく	小松菜 しょうが 人参 れんこん さやいんげん 長ねぎ ゆかり	
23	水	ナポリタンスパゲティ	○	ABCミルクスープ シュガーアーモンド 	726 kcal 2.8 g	ウインナー チーズ 助宗鱈 鶏肉 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 バター さとう 油 じゃがいも マカオ アーモンド	にんにく セロリ 玉葱 マッシュルーム ピーマン 人参 キャベツ コーン 小松菜 椎茸	
24	木	麦ご飯	○	とり肉の若草焼き たまごと野菜の炒め煮 豆腐のみそ汁	721 kcal 2.1 g	鶏肉 みそ たまご 豆腐 油揚げ 牛乳	米 麦 さとう 油	小松菜 しょうが 人参 キャベツ スナップエンドウ 玉葱 しめじ	
25	金	キャロットライス	○	ワカサギのガーリックフライ 三色マッシュ トマトスープ グレープフルーツ(ルビー)	734 kcal 2.4 g	わかさぎ 鶏肉 助宗鱈 あさり レンズ豆 牛乳	米 麦 バター 油 でん粉 小麦粉 じゃがいも さとう	人参 コーン グリンピース にんにく キャベツ エリンギ 南瓜 小松菜 トマト缶 グレープフルーツ	
28	月	手作りレーズンパン	○	コールスローサラダ ポークビーンズ 	761 kcal 2.2 g	スキムミルク ツナ 豚肉 大豆 レンズ豆 白いんげん豆 チーズ 牛乳	強力粉 全粒粉 さとう オリーブ油 じゃがいも バター 薄力粉	キャベツ 胡瓜 人参 コーン にんにく 玉葱 パセリ 干しぶどう	
30	水	麦ご飯	○	鯖のねぎみそ焼き 小松菜のお浸し じゃがもち汁 美生柑	712 kcal 2.3 g	鯖 みそ かつお節おかか わかめ 牛乳	米 麦 さとう じゃがいも でん粉	しょうが にんにく 長ねぎ もやし 小松菜 人参 大根 しめじ 美生柑	

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

 ⇒江戸川区産の
小松菜使用日

 ⇒野菜の量が100g以上の日
(1日の目標は350g以上)