



令和6年度 4月予定献立表



ご入学・ご進級おめでとございます！

予定回数：14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	
10	水	ポークカレーライス	○	フレンチサラダ デコポン	751 kcal 2.0 g	豚肉 チーズ 鶏肉 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう マカロニ	にんにく しょうが 人参 玉葱 トマト缶 キャベツ 小松菜 赤パプリカ デコポン	
11	木	春野菜の和風スパゲティ	○	かつおだしのポトフ はちみつとレモンのケーキ	764 kcal 2.8 g	鶏肉 ハム きざみのり 豚肉 豆乳 生クリーム 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 バター さとう 小麦粉 米粉 7-エイト はちみつ	にんにく キャベツ たけのこ 玉葱 えのき コーン 小松菜 人参 白菜 南瓜 唐辛子 レモン	
12	金	ピザドッグ	○	フライドポテト ビーンズシチュー	743 kcal 2.8 g	ベーコン 豆乳 チーズ 鶏肉 大豆 ひよこ豆 白いんげん豆 レンズ豆 牛乳	胚芽パン バター 油 じゃがいも 米粉	にんにく 玉葱 ピーマン マッシュルーム コーン セロリ 人参 キャベツ 南瓜 エリンギ 小松菜 パセリ	
15	月	麦ご飯	○	豆腐のまさご揚げ びり辛こんにゃく 油揚げとめかぶのみそ汁	744 kcal 2.0 g	豆腐 鶏肉 ひじき おかか 油揚げ みそ めかぶわかめ 牛乳	米 麦 長芋 でん粉 ごま ごま油 さとう こんにゃく 油 じゃがいも	玉葱 人参 しょうが れんこん 小松菜 白菜 しめじ	
16	火	ふわふわそぼろ丼	○	野菜のツナ和え あんかけ汁 バナナ	756 kcal 2.2 g	鶏肉 大豆 レンズ豆 たまご ツナ 助宗鰯 生揚げ わかめ 牛乳	米 麦 油 さとう でん粉	しょうが 小松菜 キャベツ 水菜 人参 大根 もやし バナナ	
17	水	お赤飯 【入学・進級お祝い献立】	○	鯖の西京焼き 肉じゃが 紅白はんぺんのすまし汁 清見	739 kcal 2.7 g	小豆 鯖 みそ 豚肉 レンズ豆 豆腐 はんぺん 牛乳	米 ごま さとう 油 じゃがいも 白滝	しょうが 人参 玉葱 さやいんげん 白菜 えのき 小松菜 清見	
18	木	ごまじゃこご飯 【よい歯の日】	○	ししやものおかき揚げ 切干大根の和え物 豆乳みそ汁	748 kcal 2.6 g	ちりめんじゃこ ししやも わかめ ツナ 油揚げ 生揚げ 豆乳 みそ 牛乳	米 麦 ごま 甘辛せんべい 小麦粉 油 ごま油 さとう	切干大根 人参 胡瓜 コーン 白菜 小松菜 しめじ	
19	金	若竹うどん 【二十四節気 穀雨】	○	鮭と生揚げのみそ炒め 草団子	738 kcal 2.2 g	鶏肉 油揚げ わかめ 鮭 生揚げ みそ 豆腐 きなこ 牛乳	冷凍うどん 油 でん粉 さとう バター 白玉粉 上新粉	人参 たけのこ しょうが キャベツ しめじ 小松菜 よもぎ粉	
22	月	麦ご飯	○	天津風たまご焼き 春雨サラダ 五目中華スープ	759 kcal 2.7 g	かに風味かまぼこ たまご ハム 鶏肉 油揚げ 生揚げ もずく 牛乳	米 麦 油 さとう でん粉 緑豆春雨 ごま ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが 人参 長ねぎ グリンピース 胡瓜 コーン 玉葱 れんこん 木耳 小松菜	
23	火	ガーリックライス	○	タラのカレー揚げ ポテトのアーモンドソテー 野菜のスープ煮 グレープフルーツ(ルビー)	763 kcal 2.7 g	助宗鰯 ツナ 鶏肉 牛乳	米 麦 バター でん粉 米粉 油 じゃがいも アーモンド	にんにく しょうが 人参 キャベツ 小松菜 セロリ 玉葱 南瓜 コーン パセリ グレープフルーツ	
24	水	手作りレーズンパン	○	アサリのカリッとサラダ ウズラ卵のミルクスープ	739 kcal 2.1 g	豆乳 あさり 鶏肉 生クリーム 白いんげん豆 レンズ豆 うずら卵 牛乳	強力粉 全粒粉 さとう でん粉 オリーブ油 ごま油 じゃがいも	しょうが キャベツ 人参 もやし 白菜 小松菜	
25	木	わかめご飯 【全校遠足～お弁当給食～】	○	豚肉の生姜焼き 生揚げの五目煮 野菜の昆布和え オレンジ	743 kcal 2.9 g	炊き込みわかめ 豚肉 鶏肉 生揚げ 昆布 牛乳	米 麦 ごま 油 さとう こんにゃく	しょうが にんにく キャベツ 人参 ごぼう れんこん さやえんどう 胡瓜 かぶ 小松菜 オレンジ	
26	金	こぎつねご飯	○	きびなごの青のり揚げ じゃがいもの甘酢炒め 鰯ときゃべつのみそ汁	744 kcal 2.9 g	鶏肉 油揚げ きびなご 青のり ツナ 助宗鰯 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 さとう ごま でん粉 上新粉 じゃがいも ごま油	しょうが 人参 しめじ にんにく もやし 小松菜 コーン キャベツ えのき	
30	月	麦ご飯	○	サバのコチュジャン焼き 小松菜のナムル トックスープ 美生柑	758 kcal 2.4 g	鯖 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 麦 はちみつ ごま油 油 ごま トック	にんにく 長ねぎ 小松菜 人参 胡瓜 大豆もやし しょうが 大根 椎茸 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)