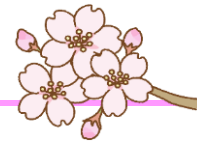




令和8年度 4月予定献立表



ご入学・ご進級おめでとございます！

予定回数：16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	
8	水	チキンカレーライス	○	海藻サラダ バナナ	781 kcal 2.6 g	鶏肉 わかめ 赤・青とさかのり ツナ 牛乳	米 麦 油 さとう バター じゃがいも 米粉 マカロニ ごま	にんにく しょうが 人参 玉葱 小松菜 もやし パナナ	
9	木	きなこ豆乳トースト	○	豚レバーとポテトの マリアナソース ストラッチャテッラ 【イタリア風タゴスープ】	706 kcal 2.5 g	豆乳 きなこ レバー ベーコン たまご チーズ 牛乳	食パン さとう 黒蜜 バター でん粉 パン粉 じゃがいも 油 オリーブ油 米粉	しょうが にんにく 人参 玉葱 小松菜	
10	金	お赤飯 【入学・進級祝い献立】	○	とり肉のから揚げ 小松菜のお浸し 若竹汁 美生柑	708 kcal 2.5 g	小豆 鶏肉 かつお節おなか 豆腐 なたと かまぼこ わかめ 牛乳	米 ごま さとう でん粉 上新粉 油	しょうが キャベツ もやし 小松菜 たけのこ 長ねぎ 美生柑	
13	月	利休うどん	○	野菜のぴり辛炒め あけぼのケーキ	714 kcal 2.3 g	鶏肉 油揚げ みそ 豆乳 かつお節おなか たまご 牛乳	冷凍うどん 油 でん粉 ごま さとう 小麦粉 ごま油 米粉 マーガリン	しょうが 白菜 南瓜 しめじ 小松菜 人参 キャベツ もやし	
14	火	麻婆豆腐丼	○	春雨サラダ 白菜とニラのスープ	755 kcal 2.9 g	鶏肉 大豆 みそ 豆腐 ハム 助宗鰯 牛乳	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 緑豆春雨 ごま	にんにく しょうが 人参 玉葱 長ねぎ キャベツ 小松菜 白菜 たら 椎茸 えのき	
15	水	麦ご飯	○	江戸前ぼらのあずま煮 大根のからし和え とりどり汁	715 kcal 1.8 g	ぼら わかめ 鶏肉 油揚げ もずく 牛乳	米 麦 でん粉 小麦粉 油 さとう ごま	大根 もやし 人参 白菜 南瓜 小松菜	
16	木	ピザドッグ	○	ジャーマンポテト ビーンズチャウダー グレープフルーツ(ルビー)	741 kcal 2.9 g	ベーコン チーズ 鶏肉 あさり 大豆 ひよこ豆 白いんげん豆 レンズ豆 牛乳	コッペパン バター 油 じゃがいも 米粉	にんにく 玉葱 ビーマン コーン セロリ 人参 キャベツ 小松菜 マッシュルーム エリンギ パセリ グレープフルーツ	
17	金	かみかみピラフ 【4/18(土)よい菌の日】	○	シシャモのカレー焼き チキンのケチャップソテー ポトフ	713 kcal 2.7 g	ツナ ししゃも 鶏肉 豚肉 牛乳	米 麦 バター 油 ごま じゃがいも さとう	ごぼう れんこん 玉葱 コーン 赤パプリカ キャベツ グリンピース にんにく 人参 白菜 南瓜 小松菜 しめじ	
20	月	三色そばろ丼 【二十四節気 穀雨】	○	春野菜のさっぱり和え 草だんご	711 kcal 1.4 g	鶏肉 たまご かつお節おなか 豆腐 きなこ 牛乳	米 麦 油 さとう 白玉粉 上新粉	しょうが 人参 小松菜 キャベツ もやし アスパラガス コーン よもぎ	
21	火	麦ご飯	○	コロッケ 小松菜と生揚げの炒め煮 きやべつのみそ汁	734 kcal 2.4 g	鶏肉 生揚げ 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 麦 油 じゃがいも でん粉 小麦粉 パン粉 さとう ごま	玉葱 しょうが 小松菜 もやし キャベツ えのき	
22	水	ごまじゃこご飯	○	厚焼きたまご 青のり粉ふき芋 具だくさんすまし汁	734 kcal 2.5 g	ちりめんじゃこ たまご 青のり 鶏肉 生揚げ 油揚げ 牛乳	米 麦 ごま油 さとう じゃがいも	にんにく しょうが 人参 玉葱 白菜 小松菜 えのき	
23	木	ツナのトマトソース スパゲティ 【子ども読書の日】	○	ウズラ卵のミルクスープ オレンジ寒天	732 kcal 2.3 g	ツナ 鶏肉 生クリーム 白いんげん豆 レンズ豆 粉寒天 うずら卵 牛乳	スパゲティ オイル オリーブ油 さとう じゃがいも	にんにく セロリ 玉葱 人参 グリンピース 白菜 小松菜 トマト缶 しめじ オレンジ果汁 みかん缶	
24	金	麦ご飯	○	鰯の南蛮漬け もやしとちくわのおかか和え のっぺい汁 美生柑	756 kcal 2.2 g	助宗鰯 焼き竹輪 かつお節おなか 鶏肉 あさり 生揚げ 牛乳	米 麦 でん粉 小麦粉 油 さとう ごま	玉葱 赤・黄パプリカ キャベツ もやし 人参 大根 小松菜 一味唐辛子 美生柑	
27	月	塩昆布ご飯	○	小松菜いももち はりはり和え 豚汁	735 kcal 2.9 g	塩昆布 鶏肉 しらす ハム 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 ごま じゃがいも でん粉 ごま油 さとう 緑豆春雨 油 こんにゃく	小松菜 切干大根 もやし キャベツ 胡瓜 ごぼう 人参 大根 長ねぎ しょうが	
28	火	手作りコーン塩パン	○	ペンネ・バジリコ タマゴとトマトのスープ	724 kcal 2.5 g	スキムミルク ベーコン ツナ 鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆 たまご 牛乳	強力粉 薄力粉 さとう ペンネ マーガリン オリーブ油	コーン にんにく 玉葱 白菜 トマト缶 エリンギ 一味唐辛子	
30	木	五目野菜丼 【5/2(土)八十八夜】	○	きびなごのごまがらめ 抹茶寒天入りフルーツみつ豆	768 kcal 1.6 g	鶏肉 油揚げ レンズ豆 きびなご 粉寒天 赤えんどう豆 牛乳	米 麦 油 さとう でん粉 米粉 黒砂糖	しょうが キャベツ 人参 小松菜 ゆかり パナナ ミカ・黄桃・パイ・リンゴ 缶	

※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)