



# 2025年4月給食カレンダー(15回)

江戸川区立篠崎中学校  
校長 紅林 兼一  
栄養士 井上 陽子



日	主食	牛乳	おかず	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食分 - たんぱく質 食塩
9 水	ビーンズカレー	○	かぶり入りのハムサラダ フルーツヨーグルト	飲用牛乳、鶏こま、レンズまめ、 大豆、ハム、ヨーグルト	精白米、粒麦、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、中ざら糖、 白すりごま、三温糖、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 玉葱、セロリー、りんご、かぶ、 キャベツ、きゅうり、パイン缶、 りんご缶、みかん缶	791 kcal 24.7 g 2.6 g
10 木	春炊きごはん 旬の食材 ふき	○	サーモンの黄金焼き わかめとコーンのごましょうゆ和え じゃがいもと生揚げの味噌汁	飲用牛乳、油揚げ、サーモン、 白みそ、わかめ、鶏こま、 生揚げ、減塩みそ	精白米、油、三温糖、 ノンエッグマヨネーズ、ごま油、 白ごま、じゃがいも	たけのこ、ふき、にんじん、 もやし、こまつな、ホールコーン、 だいこん、ねぎ	761 kcal 34.4 g 2.9 g
11 金	家常豆腐丼 旬の食材 たけのこ	○	青菜の中華和え 卵とわかめのスープ	飲用牛乳、生揚げ、豚こま、 減塩みそ、わかめ、たまご	精白米、粒麦、油、三温糖、 こんにゃく、でん粉、 アーモンド、ごま油	しょうが、干し椎茸、にんじん、 たけのこ、キャベツ、ねぎ、 こまつな、もやし、えのきたけ、 玉葱、ねぎ	718 kcal 29.2 g 2.9 g
14 月	きびご飯	○	ひじきとちりめんじゃこのふりかけ 菜の花と春雨の辛子和え じゃがいもとそばろ煮	飲用牛乳、干ひじき、 しらす干し、たまご、豚ひき肉	精白米、きび、三温糖、白ごま、 緑豆はるさめ、油、ごま油、 じゃがいも、でん粉	キャベツ、にんじん、きゅうり、 もやし、菜ばな、こまつな、 しょうが、干し椎茸、たけのこ、 玉葱、さやいんげん	747 kcal 26.0 g 2.4 g
15 火	二色サンドトースト	○	キャベツとみかんのサラダ アスパラとマカロニのクリーム煮 旬の食材 アスパラガス	飲用牛乳、鶏こま、調理用牛乳、 豆乳、粉チーズ、生クリーム	食パン、バター、黒砂糖食パン、 油、さとう、じゃがいも、 マカロニ、小麦粉	マーメレード、キャベツ、 セロリー、ブルーベリージャム、 きゅうり、みかん缶、玉葱、 にんにく、にんじん、 マッシュルーム、アスパラガス	756 kcal 26.3 g 2.6 g
16 水	雑穀ご飯	○	レバーと大豆の東揚げ 野菜のかつおじゃこ和え 湯葉のかき玉汁 果物(ニューサマーオレンジ)	飲用牛乳、大豆、豚レバー、 しらす干し、鶏こま、 絹ごし豆腐、湯葉、たまご	精白米、アマランサス、でん粉、 油、三温糖、ごま油	しょうが、キャベツ、にんじん、 もやし、こまつな、ねぎ、 ホールコーン、ほうれんそう、 ニューサマーオレンジ	704 kcal 32.4 g 1.9 g
17 木	ミートソースパグェティ 旬の食材 新じゃがいも	○	じゃがいもとバジルのサラダ ブルーベリーチーズマフィン	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、 粉チーズ、たまご、 調理用牛乳、生クリーム、 ダイスチーズ	スパゲッティ、オリーブ油、 油、バター、小麦粉、じゃがいも、 さとう、無塩バター	パセリ、にんにく、玉葱、 にんじん、セロリー、ピーマン、 マッシュルーム、トマト缶詰、 キャベツ、きゅうり、バジル、 ブルーベリージャム	889 kcal 33.0 g 2.8 g
18 金	ごまご飯	○	鯖のにんにく味噌焼き 豚ひき肉、鶏こま、 春のっぺ汁	飲用牛乳、サバ、赤みそ、 豚ひき肉、鶏こま、 蒸しかまぼこ、生揚げ	精白米、粒麦、白ごま、でん粉、 三温糖、ごま油、緑豆はるさめ、 じゃがいも、板こんにゃく	にんにく、ねぎ、キャベツ、 玉葱、にんじん、にら、 干し椎茸、だいこん	793 kcal 36.1 g 1.9 g
21 月	麦入りご飯	○	わかめのジュージュ 野菜のごま味噌和え 肉豆腐 果物(りんご)	飲用牛乳、生ワカメ、白みそ、 豚こま、木綿豆腐	精白米、粒麦、油、ごま油、 白すりごま、三温糖、 つきこんにゃく	ねぎ、大豆もやし、もやし、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 こまつな、玉葱、ふなしめじ、 さやいんげん、りんご	719 kcal 28.8 g 2.7 g
22 火	丸パン 旬の食材 キャベツ	○	春キャベツのメンチカツ シャーマンポテト オニオンスープ	飲用牛乳、豚ひき肉、 調理用牛乳、ベーコン、鶏こま	丸パン、乾パン粉、小麦粉、 油、じゃがいも、バター	玉葱、れんこん、キャベツ、 にんじん、パセリ、ホールコーン	717 kcal 30.9 g 2.7 g
23 水	菜めし SDGs 給食 目標3	○	香ばし焼きししゃも 切干大根のかりほり和え 春キャベツの豚汁	飲用牛乳、ししゃも、大豆、 豚こま、木綿豆腐、赤みそ、 白みそ	精白米、粒麦、白ごま、三温糖、 ノンエッグマヨネーズ、ごま油、 アーモンド、板こんにゃく	大根の葉、切干しだいこん、 にんじん、きゅうり、こまつな、 もやし、だいこん、ごぼう、 玉葱、キャベツ、ねぎ	706 kcal 31.5 g 2.1 g
24 木	レタスチャーハン	○	春野菜のチーズ入り卵焼き 春雨入りりり辛スープ 果物(甘夏)	飲用牛乳、たまご、焼き豚、 まぐろ缶詰、ピザチーズ、 豚こま、木綿豆腐、減塩みそ	精白米、粒麦、油、バター、 じゃがいも、緑豆はるさめ	しょうが、ねぎ、にんじん、 干し椎茸、レタス、玉葱、 パセリ、にんにく、にら、 黒さくらげ、甘夏みかん	739 kcal 33.8 g 3.3 g
25 金	ツナの炊き込みご飯	○	じゃがいもと小松菜の炒め物 えび団子汁 ふわふわきなこ	飲用牛乳、まぐろ缶詰、鶏ひき肉 むきエビ、木綿豆腐、きな粉	精白米、油、白ごま、でん粉、 じゃがいも、緑豆はるさめ、 焼きふ、さとう	にんじん、玉葱、ホールコーン、 しそ葉、こまつな、しょうが、 ねぎ、キャベツ	743 kcal 30.8 g 2.9 g
28 月	親子丼	○	さつまいもの呉汁 二色寒天	飲用牛乳、鶏こま、なると、 たまご、大豆(水煮)、豆乳、 減塩みそ、粉寒天、カルピス	精白米、粒麦、油、さとう、 でん粉、板こんにゃく、 さつまいも	干し椎茸、にんじん、玉葱、 グリーンピース、ごぼう、ねぎ、 だいこん、こまつな、 みかんジュース	756 kcal 30.9 g 2.8 g
29 火	昭和の日						
30 水	アーモンドトースト	○	茎ワカメのサラダ 鶏肉と大豆のトマト煮込み 果物(バナナ)	飲用牛乳、茎わかめ、鶏こま、 蒸しかまぼこ、大豆、粉チーズ	食パン、バター、アーモンド、 三温糖、白ごま、油、ごま油、 じゃがいも、パンネ	きゅうり、もやし、にんじん、 玉葱、にんにく、セロリー、 マッシュルーム、トマト缶詰、 パセリ、バナナ	735 kcal 30.4 g 2.6 g

※食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。ご了承下さい。

※小松菜はすべて江戸川区産のものを使用しています。

平均エネルギー  
たんぱく質  
食塩  
752kcal  
30.6g  
2.6g

**新1年生の保護者の方へ**  
給食でのアレルギー対応が必要な場合は、必ず栄養士  
にご連絡下さい。  
必要な書類を提出して頂き、面談で対応の内容を決定  
した上での対応となります。

篠崎中学校の給食調理業務は、フジ産業株式会社に業務委託  
をしており、本年度約700食分の給食を社員4名、パート7  
名で調理しています。  
給食室一同衛生、安全面を徹底して美味しい給食づくりに  
取り組んでいきたいと思ひます。  
よろしくお願ひいたします。