



4月予定献立表

令和 7 年 4 月
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ

日	曜日	当番人数	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	熱量kcal たんぱく質 食塩相当量	盛りつけ方
7	月		始業式				
8	火		入学式				
9	水	4	祝い散らし	○	鯖のみそ焼き キャベツのおかか和え物 てまり麴のすまし汁	722 33.3 2.6	皿・・・魚・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
10	木	5	麻婆豆腐丼	○	パリパリサラダ きくらげと青梗菜のスープ デコボン	791 34.9 2.9	皿・・・丼 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
11	金	4	フィッシュバーガー	○	ハムサラダ ABCスープ オレンジ	774 34.1 2.9	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
14	月	4	ひじき飯	○	鶏の味噌だれ焼き てんしょの炒め煮 沢煮椀	782 30.6 2.5	皿・・・焼物・炒物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
15	火	5	五目うどん	○	豆腐のから揚げ もやしのからし和え 河内晩柑	720 33.2 2.9	皿・・・めん・揚物 大碗・・・つゆ 小碗・・・和物
16	水	4	ツナポテドッグ	○	アーモンドコーンサラダ レンズ豆のスープ おかしな目玉焼き	813 30.5 2.6	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
17	木	4	ごはん	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め ししゃものカレー揚げ ワンタン入りわかめの卵スープ	750 31.0 2.9	皿・・・揚物・炒物 大碗・・・ごはん 小碗・・・スープ
18	金	5	麦入りご飯	○	ぼらのねぎマヨ焼き 糸寒天の和え物 豚汁 甘夏	749 32.7 2.3	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
21	月	5	ごはん	○	マスのアーモンドフライ 春キャベツと小松菜の甘酢和え じゃがいものみそ汁 デコボン	793 34.7 2.0	皿・・・揚物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
22	火	4	回鍋肉丼	○	中華サラダ 春雨スープ	759 33.0 2.9	皿・・・丼 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
23	水	5	たけのこごはん（生）	○	五目たまご焼き 豚肉と揚げじゃが芋の炒め煮 大根と白菜のごま豆乳みそ汁 清見オレンジ	738 30.5 2.7	皿・・・焼物・炒物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
24	木	4	手作り 小松菜ベーコンピザ	○	コールスロー クリームスープ バナナ	732 32.3 2.8	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
25	金	4	そぼろ小松菜ごはん	○	イカの香味焼き 油揚げの和え物 新玉のみそ汁	720 34.6 2.4	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
28	月	5	麦入りご飯 おかかふりかけ	○	おかからとひじきのコロッケ キャベツの昆布和え 生わかめのすまし汁 河内晩柑	820 29.6 2.9	皿・・・揚物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
29	火		昭和の日				
30	水	5	シーフードピラフ	○	レバーと大豆のマリアナソース ポテトとブロッコリーのセサミサラダ かぶのスープ デコボン	759 31.5 2.8	皿・・・ピラフ・揚物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ

献立は都合により変更することがあります。

平均 E : 761kcal P32.4g 塩2.7g

ご入学・ご進級 おめでとうございます！

春の光とともに新学期が始まりました。
新しいクラスみなさんと準備を協力して、楽しく食事をしてください♪
今年度も、安全で栄養のバランスがとれた美味しい給食が提供できるよう、
栄養士・調理スタッフともども頑張ります。
よろしくお願いします。



日	献立名	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	祝い散らし 牛乳飲用 鰯のみそ焼き キャベツのおかか和え物 てまり麩のすまし汁	鶏ひき肉 ★たまご ★蒸しかまぼこ ★さわら 白みそ おかか 冷凍わかめ	飲用牛乳	精白米 三温糖 でん粉 あられ麩	サラダ油(米)	にんじん さやえんどう こまつな	干し椎茸 れんこん しょうが ねぎ キャベツ ★もやし だいこん
	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 バリバリサラダ きくらげと青梗菜のスープ 果物（デコボン1/6）	★豚ひき肉 大豆(国産) 赤みそ 木綿豆腐 冷凍きくらめ 鶏こま ★うずら卵	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	精白米 玄米 さとう でん粉 ワンタンの皮 三温糖 じゃがいも	サラダ油(米) ごま油 揚げ油（大豆） 白ごま	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく キャベツ ★きゅうり ★もやし 干し椎茸 玉葱
	フィッシュバーガー 飲用牛乳 ハムサラダ ABCスープ 果物(オレンジ1/6)	★ほら ★ボンレスハム 鶏こま 白いんげん豆 レンズまめ	飲用牛乳	丸パン 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 さとう じゃがいも 7分パネットマカロニ	マーガリン 白すりごま 揚げ油（大豆） サラダ油(米)	こまつな にんじん トマト缶詰 パセリ	キャベツ だいこん しょうが 干し椎茸 玉葱 たけのこ グリーンピース キャベツ ★もやし えのきたけ 黒きくらげ ★デコボン
	ひじき飯 飲用牛乳 鶏の味噌だれ焼き てんしょの炒め煮 沢煮椀	油揚げ 鶏成鶏肉モモ 米みそ	ひじき 飲用牛乳	精白米 粒麦 さとう 三温糖 じゃがいも	サラダ油(米) 白ごま(いり)	にんじん こまつな	ごぼう 切干しだいこん 干し椎茸 だいこん たけのこ えのきたけ ねぎ
	五目うどん 牛乳飲用 豆腐のから揚げ もやしのからし和え 果物(河内晩柑1/6)	鶏こま 生揚げ ★蒸しかまぼこ 木綿豆腐 ★豚ひき肉 大豆(国産)	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ くきわかめ	冷凍うどん 三温糖 でん粉	サラダ油(米) 黒ごま(いり) 揚げ油（大豆） ごま油	にんじん こまつな	干し椎茸 はくさい 玉葱 えだまめ キャベツ ★もやし ★河内晩柑
14 月	ツナボテドッグ 飲用牛乳 アーモンドコーンサラダ レンズ豆のスープ おかしなお菓子な目玉焼き	★まぐろ缶詰 ★ベーコン 鶏こま レンズまめ	飲用牛乳 粉寒天 ★牛乳・調理用	ショートニング じゃがいも さとう 米粉	サラダ油(米) マヨネーズ（卵無） ★アーモンド粒 ★アーモンド・スライス	パセリ にんじん こまつな	玉葱 にんにく キャベツ ★もやし ホールコーン(冷) ★黄桃缶
	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 飲用牛乳 ししゃものカレー揚げ ワンタン入りわかめの卵スープ	★豚こま 生揚げ 赤みそ ★たまご 冷凍わかめ	飲用牛乳 ★ししゃも	精白米 粒麦 三温糖 米粉 じゃがいも でん粉 ワンタンの皮	サラダ油(米) ごま油 白ごま	にんじん こまつな	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ キャベツ ねぎ 玉葱
	麦入りご飯 飲用牛乳 ぼらのねぎマヨ焼き 糸寒天の和え物 豚汁 果物（甘夏）	★ほら 白みそ ★豚こま 木綿豆腐 赤みそ	飲用牛乳 糸寒天	精白米 粒麦 三温糖 さとう 板こんにゃく じゃがいも	マヨネーズ（卵無） サラダ油(米)	葉ねぎ にんじん こまつな	ねぎ ★もやし ごぼう だいこん えのきたけ ★甘夏みかん
	ごはん 飲用牛乳 マスのアーモンドフライ 春キャベツと小松菜の甘酢和え じゃがいものみそ汁 デコボン（1/6）	★マス ★まぐろ缶詰 油揚げ 赤みそ 白みそ 冷凍わかめ	飲用牛乳	精白米 粒麦 小麦粉 乾パン粉 生パン粉 三温糖 じゃがいも	★アーモンド粉 ★アーモンド・スライス	こまつな にんじん	キャベツ ★もやし 玉葱 だいこん えのきたけ ★デコボン
	回鍋肉丼 飲用牛乳 中華サラダ 春雨スープ	★豚こま 凍り豆腐 ★ボンレスハム 鶏こま 生揚げ ★うずら卵	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	精白米 玄米 つきこんにゃく 三温糖 でん粉 じゃがいも 緑豆はるさめ	サラダ油(米) ごま油 白すりごま	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく キャベツ ★きゅうり ★もやし 干し椎茸 玉葱
23 水	たけのこごはん（生） 飲用牛乳 五目たまご焼き 豚肉と揚げじゃが芋の炒め煮 大根と白菜のごま豆乳みそ汁 清見オレンジ（1/6）	油揚げ 鶏ひき肉 木綿豆腐 ★たまご ★豚こま 白みそ 赤みそ ★豆乳	飲用牛乳 ひじき	精白米 粒麦 三温糖 板こんにゃく じゃがいも	サラダ油(米) 揚げ油（大豆） 白ごま 白すりごま	さやえんどう にんじん ほうれんそう にら こまつな	生たけのこ 干し椎茸 玉葱 だいこん はくさい ねぎ えのきたけ ★清見オレンジ
	手作り小松菜ベーコンピザ 牛乳飲用 コールスロー クリームスープ 果物(バナナ1/2)	★ベーコン 鶏こま あさり 白いんげん豆	★ビザチーズ 飲用牛乳 ★牛乳・調理用	強力粉 三温糖 小麦粉 米粉 シェルマカロニ	オリーブ油 サラダ油(米)	トマト缶詰 こまつな にんじん	にんにく 玉葱 ホールコーン(冷) キャベツ レモン汁 はくさい ★バナナ
	そぼろ小松菜ごはん 飲用牛乳 イカの香味焼き 油揚げの和え物 新玉のみそ汁	鶏ひき肉 大豆(国産) イカ 油揚げ ★豚こま 生揚げ 白みそ 赤みそ	★しらす干し 飲用牛乳	精白米 玄米 三温糖 さとう じゃがいも	サラダ油(米) ごま油	こまつな にんじん さやえんどう	しょうが ねぎ 切干しだいこん キャベツ 玉葱 えのきたけ
	麦入りご飯 おかかふりかけ 飲用牛乳 おかからとひじきのコロッケ キャベツの昆布和え 生わかめのすまし汁 果物(河内晩柑1/6)	おかか ★豚ひき肉 おかから 鶏こま	飲用牛乳 ひじき 刻み昆布 煮干し 生ワカメ	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも 小麦粉 生パン粉 乾パン粉	白ごま サラダ油(米) 白すりごま 揚げ油（大豆）	にんじん こまつな	玉葱 ★きゅうり キャベツ たけのこ ★もやし ★河内晩柑
	シーフードピラフ 飲用牛乳 レバーと大豆のマリアナソース ポテトと ブロッコリーのセサミサラダ かぶのスープ デコボン（1/6）	鶏ひき肉 ★むきエビ イカ ★まぐろ缶詰 ★豚レバー 大豆(国産) ★ベーコン	飲用牛乳	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油(米) マーガリン 揚げ油（大豆） 白ごま	パセリ にんじん ブロッコリー かぶ こまつな	玉葱 マッシュルーム しょうが汁 ホールコーン(冷) キャベツ かぶ ★デコボン