



4月予定献立表

令和6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
8	月				始業式		
9	火				入学式		
10	水	4	祝い散らし	○	鯖のみそ焼き キャベツのおかか和え物 てまり麩のすまし汁	724 34.6 2.4	皿・・・魚・和物 大椀・・・ごはん 小椀・・・汁物
11	木	4	フィッシュバーガー	○	ハムサラダ ABCスープ いちご	778 34.5 2.9	皿・・・パン・果物 大椀・・・スープ 小椀・・・サラダ
12	金	5	麻婆丼	○	パリパリ中華サラダ きくらげと青梗菜のスープ デコポン	762 32.5 2.9	皿・・・丼 大椀・・・スープ 小椀・・・サラダ
15	月	4	麦入りご飯 小松菜ふりかけ	○	鶏の味噌だれ焼き いそ和え かき玉汁	726 32.9 2.9	皿・・・肉・和物 大椀・・・ごはん・わか 小椀・・・汁物
16	火	4	じゃこチャーハン	○	肉団子スープ 大豆もやし中華和え バナナ	776 32.2 2.9	皿・・・炒飯 大椀・・・スープ 小椀・・・サラダ
17	水	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 デコポン	790 34.7 1.9	皿・・・魚・和物 大椀・・・ごはん 小椀・・・汁物
18	木	3	豚とかまぼこの 焼きうどん	○	わかめとしらすの酢の物 呉汁	723 34.7 2.8	皿・・・めん 大椀・・・汁物 小椀・・・和物
19	金	5	たけのこごはん	○	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	748 31.4 2.7	皿・・・卵・煮物 大椀・・・ごはん 小椀・・・汁物
22	月	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 デコポン	757 31.2 2.7	皿・・・ピラフ・パ 大椀・・・スープ 小椀・・・サラダ
23	火	4	回鍋肉丼	○	拌三絲 ワンタンスープ	763 29.7 2.9	皿・・・丼 大椀・・・汁物 小椀・・・サラダ
24	水	5	かてめし 郷土料理 群馬県	○	豚とじゃが芋の小判焼き からし和え こしね汁 甘夏	785 31.5 2.9	皿・・・焼物・和物 大椀・・・ごはん 小椀・・・汁物
25	木	4	ツナマヨドッグ	○	コーンサラダ カレースープ おかしな目玉焼き	851 33.0 2.8	皿・・・パン 大椀・・・スープ 小椀・・・サラダ
26	金	5	五穀ごはん ごまわかめ	○	ししゃもの二色天ぷら 厚揚げと豚肉の味噌炒め 春のすまし汁	748 30.5 2.8	皿・・・魚・炒物 大椀・・・ごはん 小椀・・・汁物
29	月				昭和の日		
30	火	4	手作り小松菜ピザ	○	コールスロー あさりのクリームスープ オレンジ	728 33.9 2.9	皿・・・パン 大椀・・・スープ 小椀・・・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 P32.7g 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。
新しいクラスの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
給食を提供できるよう、栄養士・調理スタッフともども
頑張ります。 よろしくお祈りします。

