



4月献立表



2025年 4月

北区立堀船中学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質
9 水	ポークカレーライス 海藻サラダ オレンジゼリー	○	豚小間肉, 飲用牛乳, サラダ海藻, 粉寒天 入学&進学おめでとう給食	精白米, おおむぎ(押麦), サラダ 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 三 温糖, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にん じん, キャベツ, もやし, ホール コーン缶, バレソアレンジ濃縮還元 ジュース	水, 鶏ガラ, カレー粉, 塩, こ しょう, トマトケチャップ, しょうゆ, ガラムマサラ, ター メリック, クミン, 中濃ソース, ウスターソース, 酢	837 kcal 24.4 g
10 木	ご飯 焼き鯖の韓国風 ごま和え 味噌汁	○	飲用牛乳, さば切り身 70g, 赤み そ, 油揚げ, わかめ(乾燥, 水戻し), 豆腐, 白みそ	精白米, 上白糖, ごま油, 白すりご ま, 三温糖	にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャ ベツ, もやし, にんじん, こまつな, ねぎ, 玉ねぎ	しょうゆ, トウバンジャン, み りん, 水, 厚けずり	702 kcal 33.0 g
11 金	五目うどん じゃこ海苔サラダ 野菜チップ	○	豚小間肉, 板なしかまぼこ, 飲用牛 乳, ちりめんじゃこ, 刻みのり, あ おのり	冷凍うどん, サラダ油, 澱粉, ごま 油, 三温糖, 白いりごま, さつまい も, 大豆白絞油	にんじん, たけのこ(水煮), 玉ね ぎ, ねぎ, 干し椎茸, こまつな, キャ ベツ, もやし, きゅうり, ホール コーン缶, ごぼう, かぼちゃ, れん	しょうゆ, 酒, みりん, 塩, 厚削 り, 水, 酢, 塩	742 kcal 28.0 g
14 月	スパゲティミートソース ひじきツナサラダ 白菜とキチンのスープ	○	豚ひき肉, 大豆(国産, 乾), 粉チー ズ, 飲用牛乳, 干ひじき(ｽﾎﾟﾙｽ釜, 乾), ツナひまわり油漬け, 鶏小間 肉	スパゲッティ, オリーブ油, サラダ 油, 上白糖, ひまわり油, じゃがい も	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にん じん, ピーマン, ホールトマト, パ セリ缶, きゅうり, キャベツ, はく さい, こまつな	マッシュルームスライス, トマ トケチャップ, トマトピュー レ, ウスターソース, 中濃ソー ス, 塩, しょうゆ, こしょう, 酢, ラー油, 酒, 鶏ガラ, 水	782 kcal 34.8 g
15 火	チキンライス スペイン風オムレツ フレンチサラダ きゃべつのスープ	○	鶏小間肉, 飲用牛乳, たまご, ペー コン, 豚小間肉	精白米, バター, サラダ油, じゃが いも, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, にんにく, きゅ うり, ホールコーン缶, キャベツ	酒, 塩, こしょう, トマトケ チャップ, ウスターソース, マッシュルームスライス, パセ リ(乾), 酢, 洋辛子, しょうゆ, 鶏ガラ, 水	827 kcal 32.8 g
16 水	きな粉揚げパン ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	○	きな粉, 飲用牛乳, 大豆(国産, 乾), 豚小間肉, ロースハム	コッペパン 60g, ひまわり油, 上 白糖, じゃがいも, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, ダイストマト, パセリ缶, ブロッコリー, ホール コーン缶, キャベツ, レモン汁	マッシュルームスライス, トマ トピューレ, トマトケチャッ プ, ウスターソース, しょうゆ, 塩, 鶏ガラ, 水, こしょう, 酢, 洋 辛子	713 kcal 30.1 g
17 木	ご飯 マーボー豆腐 もやしスープ	○	飲用牛乳, 豚ひき肉, 押し豆腐, 赤 みそ	精白米, サラダ油, ごま油, 澱粉, 上 白糖	にんにく, しょうが, たけのこ(水 煮), 干し椎茸, 玉ねぎ, ねぎ, にら, にんじん, もやし, こまつな	しょうゆ, 酒, トウバンジャン, ラー油, スープ, 水, 鶏ガラ, 塩, こしょう	725 kcal 30.7 g
18 金	ご飯 鯖の竜田揚げ 小松菜と油揚げ辛子和え かきたま汁	○	飲用牛乳, さば切り身 60g, 油揚 げ, さつま揚げ, わかめ(乾燥, 水戻 し), たまご	精白米, 澱粉, 大豆白絞油, 上白糖	しょうが, もやし, こまつな, にん じん, しめじ, 玉ねぎ, 長ねぎ	みりん, しょうゆ, 酒, 洋辛子, 出し汁, 厚削り, だし昆布, 水, 塩	723 kcal 33.9 g
21 月	あんかけ焼きそば わかめ中華スープ スパイシーポテト	○	豚小間肉, いか, 飲用牛乳, わかめ (乾燥, 水戻し), 豆腐	蒸し中華めん, サラダ油, 上白糖, 澱粉, ごま油, じゃがいも	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけ のこ(水煮), 干し椎茸, キャベツ, もやし, はくさい, こまつな, 長ね ぎ, えのきたけ	酒, 鶏ガラ, 水, 塩, こしょう, しょうゆ, 酢, パプリカ(粉), チリパウダー, ガーリックパウ ダー, カレー粉	738 kcal 30.6 g
22 火	ご飯 ししゃものカレー揚げ ごまだれサラダ すいとん	○	飲用牛乳, ししゃも 20g, たまご, 豚小間肉	精白米, 小麦粉, 油, 上白糖, サラダ 油, ごま油, 白いりごま, じゃがい も	キャベツ, きゅうり, ホールコーン 缶, にんじん, しょうが, だいこん, ねぎ	酒, カレー粉, 酢, しょうゆ, 塩, 水, 厚けずり	721 kcal 24.4 g
23 水	あぶたま丼 ダイコンサラダ《book》 すまし汁	○	鶏小間肉, 凍り豆腐, 油揚げ, たま ご, 飲用牛乳	精白米, おおむぎ(押麦), サラダ 油, 上白糖, 澱粉, 三温糖, ひまわり 油, ごま油, 白いりごま, 焼きふ(丸 ふ)	玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, しめ じ, だいこん, キャベツ, 冷凍コー ン, きゅうり, ねぎ, こまつな	酒, みりん, 塩, しょうゆ, 出し 汁, 厚けずり, 酢, 水, 塩	745 kcal 30.5 g
24 木	茶飯 筑前煮 味噌汁 りんごゼリー	○	飲用牛乳, 鶏小間肉, 焼き竹輪, 油 揚げ, 赤みそ, 白みそ, 粉寒天	精白米, サラダ油, 板こんにゃく, じゃがいも, 上白糖	にんじん, れんこん, ごぼう, たけ のこ(水煮), 干し椎茸, 冷凍さやい んげん, だいこん, ねぎ, りんご ジュース, りんご缶詰(果肉のみ)	だし昆布, しょうゆ, 酒, 塩, 出 し汁, みりん, 水, 厚けずり	756 kcal 28.5 g
25 金	ツナコーントースト マカロニスープ フルーツポンチ	○	ツナひまわり油漬け, ピザチーズ, 飲用牛乳, 鶏小間肉, ペーコン	食パン 60g, サラダ油, マヨネー ズ, マカロニ, 上白糖	玉ねぎ, ホールコーン缶, レモン 汁, パセリ缶, キャベツ, にんじん, こまつな, みかん缶(果肉のみ), ★パインチビット(果肉のみ), りんご缶詰(果肉のみ)	塩, こしょう, 鶏ガラ, 水, しょ うゆ	717 kcal 27.9 g
28 月	シナモントースト チリコンカン 海草サラダ 甘夏みかん	○	飲用牛乳, 豚小間肉, ひよこまめ (乾), 大豆(国産, 乾), サラダ海藻	食パン 70g, ソフトマーガリン, グラニュー糖, サラダ油, じゃがい も, さとう	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, セロ リー, ホールトマト, キャベツ, も やし, ホールコーン缶, 甘夏みかん	シナモン, マッシュルームスラ イス, 塩, こしょう, ウスターソ ース, トマトピューレ, トマト ケチャップ, しょうゆ, パプリ カ(粉), クミン, ローリエ (粉), チリパウダー, 鶏ガラ, 水, 洋辛子, 酢	747 kcal 27.8 g
30 水	ご飯 鶏の照り焼き フレンチサラダ 海苔入りかきたま汁	○	飲用牛乳, 鶏もも切身 70g, た まご, 豆腐, 刻みのり	精白米, 上白糖, 澱粉, サラダ油, 三 温糖	しょうが, きゅうり, ホールコーン 缶, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, ね ぎ	しょうゆ, 酒, みりん, 水, 酢, 塩, こしょう, 洋辛子, 厚けずり	722 kcal 29.3 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。 流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。