



令和7年度 4月予定献立表

北区立赤羽岩淵中学校



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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
<b>※ 新入生の給食は10日からとなります。</b>						
9 水	チキンカレーライス		鶏肉 鶏ガラ	米 もち麦 油 じゃが芋 小麦粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶	781 kcal 23.5 g 23.5 g 2.7 g
	茎わかめサラダ	○	茎わかめ	ごま ごま油 油 砂糖	キャベツ もやし 人参 コーン 玉ねぎ	
	パイナップル				パイナップル	
10 木	ねぎ豚塩だれ丼		豚肉	米 ごま油 ごま でんぶん	ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし なら レモン汁	727 kcal 25.7 g 22.1 g 2.2 g
	みそ汁	○	油揚げ かつお厚削り節	じゃが芋	玉ねぎ 小松菜	
	りんご寒天		粉寒天	砂糖	りんごジュース りんご缶	
11 金	きなこ揚げパン		きな粉	揚げ油 ミルクパン キビ砂糖		729 kcal 30.0 g 32.2 g 2.6 g
	ポークビーンズ	○	大豆 豚肉 鶏ガラ	油 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ トマト缶 いんげん	
	大根サラダ			油 砂糖	大根 ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ	
14 月	赤飯		小豆	米 もち米 黒ごま		723 kcal 35.5 g 23.1 g 2.6 g
	鮭の塩こうじ焼き	○	鮭			
	変わりきんぴら			揚げ油 じゃが芋 油 こんにゃく 砂糖	ごぼう 人参	
	お祝いすまし汁		鶏肉 かつお厚削り節 昆布 祝いなると	生麩	大根 小松菜	
15 火	ホイコーロー丼		豚肉 鶏ガラ	米 もち麦 油 砂糖 でんぶん ごま油	にんにく 生姜 ねぎ 人参 たけのこ しめじ キャベツ ピーマン	835 kcal 30.0 g 26.5 g 2.8 g
	卵わかめスープ	○	わかめ 鶏ガラ たまご	ごま ごま油	玉ねぎ 人参	
	抹茶蒸しケーキ		たまご 牛乳	小麦粉 砂糖 バター 甘納豆(小豆)	抹茶	
16 水	黒糖パン			黒砂糖パン		713 kcal 26.5 g 28.3 g 2.5 g
	ポークシチュー	○	ベーコン 豚肉 鶏ガラ	油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー	
	デコボン				デコボン	
17 木	さつま芋ごはん		昆布	米 さつま芋 黒ごま		771 kcal 34.4 g 30.9 g 3.0 g
	ハンバーグ	○	牛ひき肉 豚肉 豆腐 高野豆腐	油	玉ねぎ	
	東京春野菜のごま和え			ごま 練りごま 砂糖	人参 キャベツ 東京うど のらぼう菜(江戸東京野菜)	
	具沢山みそ汁		油揚げ かつお厚削り節		白菜 大根 人参 えのき	
18 金	五目うどん		豚肉 油揚げ かつお厚削り節 さば厚削り節	冷凍うどん 油 こんにゃく 中ざら糖	ごぼう 人参 大根 白菜 小松菜 ねぎ	740 kcal 30.3 g 22.7 g 2.4 g
	ちくわの磯辺揚げ	○	焼き竹輪 青のり	揚げ油 小麦粉		
	若草だんご		豆腐 きな粉	白玉粉 米粉 砂糖	よもぎ	
21 月	たけのこごはん		かつお厚削り節 油揚げ	米 もち米 砂糖	たけのこ 人参	704 kcal 35.5 g 23.2 g 3.3 g
	鯖の西京焼き	○	さわら	砂糖		
	梅のり和え		のり	砂糖	もやし キャベツ 人参 小松菜 梅干し	
	豆乳の野菜汁		豚肉 油揚げ かつお厚削り節 豆乳	油 こんにゃく さつま芋	ごぼう 大根 人参 白菜 ねぎ	
22 火	スパゲティミートソース		豚肉 大豆 鶏ガラ	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム トマト缶	732 kcal 32.1 g 24.6 g 2.7 g
	バジルドレッシング サラダ	○		オリーブ油 砂糖	人参 キャベツ ブロッコリー コーン 玉ねぎ バジル	
	清見オレンジ				清見オレンジ	
23 水	親子丼		かつお厚削り節 鶏肉 たまご のり	米 砂糖	玉ねぎ	753 kcal 32.1 g 25.4 g 2.9 g
	ごま酢和え	○	油揚げ	ごま油 砂糖 ごま	キャベツ もやし 人参 小松菜	
	みそ汁		わかめ 油揚げ かつお厚削り節	じゃが芋		
24 木	フレンチトースト		牛乳 たまご	食パン 砂糖 バター		737 kcal 30.0 g 33.9 g 3.1 g
	春野菜のシチュー	○	大豆 ベーコン 鶏肉 鶏ガラ 牛乳	油 じゃが芋 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 しめじ かぶ かぶ葉 キャベツ アスパラガス	
	ポパイサラダ		ベーコン	油 砂糖	キャベツ 人参 ほうれん草 コーン 玉ねぎ	
25 金	枝豆ごはん		昆布	米 ごま	枝豆	810 kcal 34.2 g 28.7 g 2.5 g
	肉豆腐	○	豚肉 豆腐 かつお厚削り節	油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 いんげん	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	みかん缶 パイン缶 もも缶	
28 月	ミックスピラフ		えび 鶏肉	米 オリーブ油 でんぶん 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン ピーマン	736 kcal 23.6 g 21.4 g 2.4 g
	新玉ねぎのスープ	○	ベーコン 鶏ガラ	油	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	
	スイートポテト		牛乳 生クリーム	さつま芋 砂糖 バター		
30 水	ひじきご飯		ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ	米 油 こんにゃく 砂糖	人参	714 kcal 29.8 g 26.6 g 2.3 g
	メヒカリの唐揚げ	○	メヒカリ	揚げ油 でんぶん	生姜 にんにく	
	豚汁		豚肉 豆腐 かつお厚削り節	油 じゃが芋 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 ねぎ	

★ 食材料の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

★ 栄養価は、八訂食品成分表で算出しています(従来よりエネルギーが8%程度低く算出されます)。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
今月分	1日当たり平均	747kcal	30.2g 26.2g 2.7g

