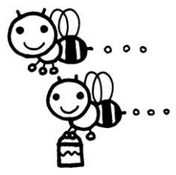

4月　献＊立＊表

令和７年度
足立区立第十二中学校

日	曜日	牛乳	献立	赤色の仲間 体を作る元になるもの		緑色の仲間 体の調子を整えるもの		黄色の仲間 熱や力の元になるもの		エネルギー	たんぱく質
										kcal	g
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
7	月	前期始業式　※給食はありません。									
8	火	入学式　※給食はありません。									
9	水	○	カレーライス ツナとわかめのサラダ フルーツゼリー	豚肉　ツナ	牛乳　わかめ 粉寒天	にんじん　こまつな	玉ねぎ　にんにく しょうが　もやし キャベツ　もも りんごジュース	米　麦　砂糖 じゃがいも 小麦粉	油　ごま	856	26.6
10	木	○	ビーンズドッグ マカロニスープ 揚げじゃがサラダ	豚肉　豚レバー 大豆　鶏肉	牛乳　チーズ	にんじん　こまつな	玉ねぎ　にんにく キャベツ　もやし	パン　マカロニ 砂糖　じゃがいも	油	722	35.6
11	金	○	三色そぼろごはん ししゃもフライ　しょうが和え みそ汁	鶏肉　たまご 豆腐　油揚げ みそ	牛乳　ししゃも わかめ	こまつな　にんじん	しょうが　もやし キャベツ　えのたけ ねぎ	米　麦　砂糖 小麦粉　パン粉	油　ごま	804	38.3
14	月	○	ごはん　のりの佃煮 魚のごまだれ焼き　ピリ辛和え あんかけ汁	赤魚　鶏肉 油揚げ　豆腐	牛乳　のり	こまつな　にんじん	キャベツ　もやし はくさい　ねぎ えのきたけ	米　でんぷん 砂糖	ごま　油	715	34.3
15	火	○	まるパン コロッケ　ゆでキャベツ 五目スープ　果物（清見オレンジ）	大豆　鶏肉 たまご　豆腐 うずらの卵	牛乳　わかめ	にんじん　こまつな	玉ねぎ　キャベツ もやし　ねぎ オレンジ	パン　じゃがいも 小麦粉　パン粉	油	704	31.2
16	水	○	わかめごはん 魚のごま衣　からし和え みそ汁	もうかさめ 生揚げ　みそ	牛乳　わかめ	にんじん　こまつな	しょうが　キャベツ もやし　だいこん ねぎ	米　じゃがいも でんぷん　米粉 砂糖　こんにゃく	油　ごま	806	34.0
17	木	○	チキンピラフ 肉団子と野菜のトマト煮込みスープ ストロベリーチョコパイ	鶏肉　豚肉 豆腐	牛乳	にんじん　ピーマン トマト	玉ねぎ　エリンギ コーン　キャベツ しめじ	米　でんぷん パイシート チョコ	バター 油	807	31.3
18	金	○	☆　季節の献立　☆ みそけんちんうどん　じゃこの和え物 草団子	鶏肉　油揚げ うずらの卵 みそ　きなこ 小豆	牛乳　じゃこ	にんじん　こまつな よもぎ	玉ねぎ　干し椎茸 ねぎ　キャベツ もやし	うどん　上新粉 こんにゃく 砂糖　白玉粉	油　ごま	804	34.4
21	月	○	ごはん　おかかふりかけ 肉じゃが 豆の和え物	かつおぶし 豚肉　生揚げ 大豆	牛乳　じゃこ 煮干粉	にんじん　こまつな	玉ねぎ　干し椎茸 キャベツ　もやし	米　じゃがいも 砂糖　こんにゃく でんぷん	ごま　油	807	33.6
22	火	○	てりやきツナトースト ポトフ フルーツヨーグルト	ツナ　鶏肉 ウィンナー うずらの卵	牛乳　チーズ ヨーグルト	にんじん　こまつな	玉ねぎ　キャベツ セロリ　かぶ　もも みかん　パイン	パン　じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ	749	31.6
23	水	○	☆　野菜の日給食　たけのこ　☆ ごはん　豆腐とたまごのスープ 魚のねぎソース　たけのこのキムチ炒め	タラ　豚肉 鶏肉　豆腐 たまご	牛乳	こまつな　にんじん	しょうが　ねぎ たけのこ はくさいキムチ	米　はるさめ 小麦粉　砂糖 でんぷん	油	767	39.1
24	木	○	ハニーアーモンドトースト クリームシチュー 小えびのサラダ　果物（清見オレンジ）	鶏肉　えび いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん　こまつな	玉ねぎ　キャベツ コーン　オレンジ	パン　はちみつ じゃがいも 砂糖　小麦粉	バター 油 アーモンド	836	33.9
25	金	○	中華丼 豆腐サラダ みかんゼリー	豚肉　えび いか　豆腐 うずらの卵	牛乳　粉寒天	にんじん　こまつな	しょうが　玉ねぎ キャベツ　干し椎茸 もやし　みかん みかんジュース	米　砂糖 でんぷん	ごま　油	778	33.8
28	月	○	☆　野菜の日給食　たけのこ　☆ たけのこごはん　みそ汁 たまご焼き　おかか和え	鶏肉　油揚げ たまご　豆腐 かつおぶし みそ	牛乳　わかめ	にんじん　こまつな	たけのこ　玉ねぎ 干し椎茸　キャベツ もやし　ねぎ	米　じゃがいも 砂糖	ごま　油	739	33.9
29	火	昭和の日									
30	水	○	☆　季節の献立（八十八夜）　☆ 和風スパゲッティ かぶのスープ　抹茶ケーキ	ベーコン　たまご 豚肉　鶏肉 うずらの卵	牛乳 生クリーム	にんじん　こまつな	にんにく　しょうが えのきたけ　かぶ キャベツ	スパゲッティ 砂糖　小麦粉 甘納豆	油 バター くるみ	750	30.3

※行事、予算、食材料の都合により献立を変更する場合があります。
※両面印刷で、裏は「給食だより」です。

配膳の基本を知ろう！

給食は、給食当番が協力して配膳します。1階にあるサンプルケースや毎日の給食通信をよく見て、きちんと盛り付けましょう。また、食べる前に食器が正しい位置にあるか、確認してから食べるようにしてください。