



令和6年度 4月献立表



足立区立第五中学校

校長 秋元 聡

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる/赤の仲間		体の調子を整える/緑の仲間		熱や力の元になる/黄の仲間		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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	
10 水	カレーライス	○	フレンチサラダ 紅白ゼリー	豚肉、レバー 大豆	牛乳、チーズ 寒天	人参、小松菜	玉ねぎ、にんにく しょうが、りんご グリルピーズ、キャベツ もやし、きゅうり	米、麦、砂糖 じゃがいも はちみつ、小麦粉	油、バター	830 kcal 24.5 g 24.9 g 2.5 g
11 木	麦ご飯	○	海鮮玉子焼き おろしポン酢和え ごまみそ汁	たまご、鶏肉 えび、いか 豆腐、油揚げ みそ	牛乳、ひじき	人参、小松菜	玉ねぎ、たけのこ、椎茸 グリルピーズ、もやし キャベツ、えのき、大根	米、麦、砂糖 じゃがいも	油、ごま	812 kcal 43.0 g 25.9 g 2.8 g
12 金	セサミトースト	○	ポトフ フルーツヨーグルト	豚肉、ベーコン うずら卵、豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ、キャベツ、大根 りんご、みかん、もも パイナップル	パン、はちみつ じゃがいも	バター、ごま	727 kcal 28.4 g 30.1 g 1.8 g
15 月	ビビンバ	○	五目スープ りんご	豚肉、みそ 豆腐	牛乳	人参、小松菜	しょうが、にんにく もやし、玉ねぎ、りんご	米、麦、砂糖	油、ごま油 ごま	740 kcal 26.8 g 19.4 g 2.4 g
16 火	ご飯	○	魚の照り焼き じゃがいものごまみそ和え みそ汁	魚、みそ 豆腐、油揚げ	牛乳、わかめ	人参	しょうが、きゅうり 玉ねぎ	米、砂糖 でんぷん じゃがいも	油、ごま	811 kcal 35.4 g 24.6 g 2.2 g
17 水	コマツナパン	○	フィッシュ&ポテト 具沢山野菜スープ	ツナ、ひよこ豆 魚、豆腐	牛乳	小松菜、人参	コーン、玉ねぎ、えのき もやし、白菜	パン、じゃがいも 小麦粉	油 マヨネーズ	831 kcal 37.0 g 41.6 g 2.0 g
18 木	味噌ラーメン	○	野菜春巻き 美生柑	豚肉、レバー みそ	牛乳	人参、にら	にんにく、しょうが たけのこ、玉ねぎ もやし、椎茸、美生柑	中華麺、春雨 砂糖、でんぷん 春巻きの皮 小麦粉	油、ごま ごま油	773 kcal 32.3 g 26.2 g 2.4 g
19 金	春色三色ご飯 ★野菜の日 「たけのこ」	○	ししゃもの磯辺揚げ 磯和え 若竹汁	たまご、豆腐 鮭フレーク	牛乳、のり ししゃも 青のり わかめ	さやいんげん 小松菜、人参	キャベツ、もやし たけのこ、長ネギ	米、砂糖、小麦粉	油、ごま	748 kcal 34.6 g 25.6 g 2.3 g
22 月	麦ご飯	○	中華和え 中華春雨サラダ 中華スープ	レバー、たまご ハム、ひよこ豆 ベーコン、豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	しょうが、にんにく 長ネギ、キャベツ きゅうり、玉ねぎ たけのこ、きくらげ	米、麦、でんぷん じゃがいも、砂糖 春雨	油、ごま ごま油	835 kcal 31.9 g 25.5 g 2.3 g
23 火	ルーローハン ★世界の料理 「台湾」	○	パイナップルサラダ 豆花（トウファ）	豚肉、レバー 大豆、うずら卵 豆乳	牛乳、寒天 ヨーグルト	小松菜、人参	しょうが、玉ねぎ にんにく、たけのこ 椎茸、キャベツ、大根 きゅうり	米、麦、砂糖 はちみつ、白玉粉 タピオカパール	油、ごま油	846 kcal 27.9 g 24.9 g 1.4 g
24 水	ビスキュイパン	○	クリームシチュー オレンジ	たまご、鶏肉 いんげん豆	牛乳、チーズ 生クリーム	人参	玉ねぎ、マッシュルーム コーン、グリルピーズ オレンジ	パン、じゃがいも 小麦粉、砂糖	バター、油 アーモンド	807 kcal 30.6 g 34.7 g 2.6 g
25 木	ご飯	○	焼きししゃものみそマヨ風味 わさび醤油和え すいとん	みそ、鶏肉 豆腐	牛乳、のり ししゃも	人参、小松菜	にんにく、もやし きゅうり、白菜 長ネギ	米、じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ 油、ごま	740 kcal 28.0 g 21.6 g 2.4 g
26 金	春キャベツの ペペロンチーノ	○	クリームフロccoliーサラダ キャロットドーナツ	ベーコン、大豆 たまご	牛乳 生クリーム	タカノツメ フロccoliー 人参	にんにく、キャベツ 玉ねぎ、コーン	スパゲティ 砂糖、小麦粉	油 マヨネーズ	831 kcal 27.7 g 31.3 g 2.0 g
30 火	チリピーズ ライス	○	ごまドレッシングサラダ ミルクゼリーいちごソース	豚肉、レバー ベーコン、大豆	牛乳、チーズ 寒天 生クリーム	人参、小松菜 トマトジュース	玉ねぎ、にんにく きゅうり、枝豆	米、麦、砂糖 じゃがいも いちごジャム	油、バター ごま	843 kcal 29.3 g 28.6 g 2.1 g

- ★食材購入の都合で献立が変更になることがあります。ご了承いただけますようお願いいたします。
- ★毎月8の付く日は、かむカムデーです。よく噛んで食べることを意識しましょう。
- ★毎月19日は、食育の日です。
- ★野菜の日には、旬の野菜を使った給食を出します。

