



令和6年度 4月予定献立表



足立区立入谷中学校

校長 小出 泰隆

栄養士 井上 奈奈

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 (kcal) たんぱく質 (g)
10 水	カレーライス ツナサラダ 果物		学乳 鶏肉 粉チーズ ツナオイル漬け	米 押麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ サラダ油 砂糖 白いりごま	玉葱 にんにく しょうが にんじん トマト缶詰 キャベツ きゅうり こまつな いちご	834 26.2
11 木	赤飯 魚の照り焼き 小松菜のお浸し 五目汁		学乳 さわら 糸けずり節 生揚げ みそ	赤飯 黒いりごま 砂糖	えのきたけ こまつな キャベツ だいこん にんじん 長ねぎ	712 36.3
12 金	菜の花ご飯 和風豆腐ハンバーグ ひじき入りサラダ すまし汁		学乳 たまご 豚肉 押し豆腐 調理用牛乳 芽ひじき ツナオイル漬け 絹ごし豆腐 カットわかめ 厚削り	米 パン粉 三温糖 でんぶん 油 砂糖 白いりごま	和種なばな しょうが にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり にんじん 糸みつば	756 33.7
15 月	シーフードピラフ ハムサラダ 洋風卵スープ 果物		学乳 冷凍むきえび いか ボンレスハム たまご 鶏肉	米 押麦 バター 油 砂糖 じゃがいも でんぶん	玉葱 エリンギ 赤ピーマン ピーマン 冷凍ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん パセリ 美生柑	723 29.8
16 火	麦ごはん 手作りなめたけ 新じゃがいもと鶏肉の煮物 いかとわかめのサラダ		学乳 鶏肉 うずら卵水煮 厚削り わかめ いか	米 押麦 じゃがいも 油 こんにやく 三温糖 でんぶん 砂糖	えのきたけ にんじん 玉葱 干し椎茸 さやいんげん しょうが キャベツ きゅうり こまつな	801 27.6
17 水	山菜うどん 大豆入りサラダ よもぎ団子		学乳 鶏肉 油揚げ 厚削り 大豆 絹ごし豆腐 きな粉	冷凍うどん 油 砂糖 ごま油 でんぶん 白いりごま 上新粉 白玉粉	ふき ゆでわらび 干し椎茸 にんじん 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり 玉葱 よもぎ	735 31.5
18 木	黒砂糖パン いんげん豆とポテトのグラタン パスタ入り野菜スープ		学乳 いんげんまめ 鶏肉 調理用牛乳 ピザチーズ 鶏肉	黒砂糖パン じゃがいも 油 小麦粉 バター パン粉 マカロニ	玉葱 エリンギ 冷凍ホールコーン パセリ キャベツ にんじん	697 30.5
19 金	ふきご飯 魚のバター醤油焼き わさび和え 吉野汁 野菜の日		学乳 鶏肉 油揚げ アブラカレイ 板なしかまぼこ 生揚げ	米 砂糖 バター でんぶん	にんじん ふき 玉葱 もやし キャベツ こまつな だいこん 干し椎茸 長ねぎ	709 38.0
22 月	麦ご飯 五目卵焼き 油揚げ入りお浸し すまし汁		学乳 こうや豆腐 鶏肉 たまご 油揚げ 糸けずり節 ちりめん カットわかめ 板なしかまぼこ 厚削り	米 押麦	にんじん 長ねぎ グリーンピース こまつな キャベツ 糸みつば えのきたけ	695 31.7
23 火	大豆の炊き込みご飯 焼きししゃも 変わりきんぴら みそ汁		学乳 大豆 鶏肉 ししゃも 絹ごし豆腐 油揚げ みそ	米 もち米 油 砂糖 じゃがいも 糸こんにやく 三温糖	にんじん 干し椎茸 さやいんげん ごぼう 玉葱 長ねぎ こまつな	751 30.3
24 水	ビーンズサンド クラムチャウダー サイダーゼリー		学乳 大豆 レンズまめ 豚肉 ピザチーズ 剥き身あさり 調理用牛乳 パールアガー	無塩パン 油 三温糖 小麦粉 じゃがいも バター 砂糖	玉葱 にんじん にんにく ぶなしめじ パセリ	744 30.2
25 木	麦ごはん 新玉ねぎの豚すきやき 野菜の磯辺和え 果物		学乳 豚肉 焼き豆腐 うずら卵水煮 刻みのり	米 押麦 油 しらたき 三温糖	玉葱 しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし 清見オレンジ	766 33.4
26 金	春きゃべつと ベーコンのペペロンチーノ ミモザサラダ アーモンドケーキ お誕生日給食		学乳 ベーコン しらす干し たまご 調理用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 アーモンド バター 粉糖	キャベツ 玉葱 にんにく タカノツメ ブロッコリー きゅうり	814 30.2
30 火	たけのご飯 魚の南部焼き 小松菜もやしのごま醤油 みそ汁		学乳 鶏肉 油揚げ さば カットわかめ 生揚げ みそ	米 もち米 砂糖 黒いりごま 白いりごま 油 じゃがいも	たけのこ にんじん さやえんどう もやし こまつな 玉葱	785 36.9

※食材の納入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。