

令和7年



4月 予定献立表



足立区立伊興中学校

日	献立名	飲み物	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 木	チキンカレー	牛乳	鶏もも肉 レンズ豆	米 バター 油 じゃがいも 小麦粉	玉葱 にんにく しょうが にんじん トマト缶 しょうが	849 28.5
	コーンサラダ			ごま油 砂糖	冷凍ホールコーン キャベツ にんじん こまつな 玉葱	
	果物（清見オレンジ）				清見オレンジ	
11 金	ハニーレモントースト	牛乳		食パン バター はちみつ 砂糖	レモン	717 33.4
	ツナサラダ		ツナオイル漬け	砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん こまつな レモン	
	ポークビーンズ		ひよこ豆(乾) いんげん豆(乾) 豚もも肉	じゃがいも 油 バター	玉葱 にんじん トマト缶 こまつな	
14 月	鮭入りちらしずし 入学祝い献立	牛乳	焼き鮭フレーク 油揚げ たまご	米 砂糖 白いりごま 油	にんじん さやいんげん	650 31.3
	すまし汁 		鶏こま肉 木綿豆腐		長ねぎ にんじん だいこん えのきたけ こまつな	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	はちみつ	パイナップル もも缶 みかん缶	
15 火	スパゲティナポリタン	牛乳	豚こま肉 鉄分入りウィンナー 粉チーズ	スパゲッティ 油 米粉	にんにく 玉葱 ピーマン にんじん トマト缶	727 34
	マセドアンサラダ			じゃがいも 油 砂糖	にんじん ホールコーン きゅうり こまつな にんにく 玉葱	
	小松菜入り バナナケーキ 		絹ごし豆腐 調理用牛乳	小麦粉 砂糖 バター	バナナ こまつな	
16 水	チンジャオロース丼	牛乳	豚もも肉 凍り豆腐	米 油 ごま油 片栗粉	ピーマン 赤ピーマン にんじん たけのこ もやし 長ねぎ 玉葱 にんにく しょうが 	853 41.7
	小魚の しょうが醤油揚げ		スマルト	米粉 揚げ油	しょうが	
	もやしのナムル			砂糖 ごま油 白いりごま	もやし ホールコーン にんじん こまつな にんにく	
17 木	ご飯	牛乳		米		726 35.5
	さばの文化干し 		さば文化干し			
	野菜の酢醤油和え			砂糖 白いりごま	キャベツ もやし こまつな にんじん	
	吉野汁 郷土料理(奈良県)		鶏ささ身 木綿豆腐	片栗粉	だいこん にんじん 長ねぎ こまつな	
18 金	セサミトースト	牛乳	調理用牛乳	食パン はちみつ 無塩バター グラニュー糖 白いりごま 白すりごま 練りごま		715 31.4
	チリコンカン 		いんげん豆 豚ひき肉 豚こま肉	じゃがいも 油 バター	にんにく 玉葱 にんじん トマト缶	
	かみかみサラダ 良い歯の日		さきいか	揚げ油 ごま油 砂糖	ごぼう きゅうり にんじん こまつな にんにく 玉葱	



日	献立名	飲み物	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
21 月	チキンピラフ	牛乳	鶏こま肉	米 バター 油	しょうが にんにく にんじん 玉葱 ぶなしめじ	737 29.6
	チーズ入りオムレツ		鶏ひき肉 たまご ピザチーズ	油 じゃがいも 砂糖	にんじん 玉葱	
	野菜スープ				長ねぎ こまつな にんじん かぶ だいこん	
22 火	ご飯	牛乳		米		809 27.5
	肉じゃが		豚こま肉 生揚げ	じゃがいも 油 三温糖	にんじん 玉葱 椎茸 こんにゃく	
	ごま入り野菜和え			ごま油 砂糖 白いりごま	キャベツ にんじん もやし こまつな 玉葱 にんにく	
	果物（清美オレンジ）				清見オレンジ	
23 水	セルフフィッシュサンド	牛乳	ホキ	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 コーンフレーク 揚げ油		718 32.1
	小松菜ソテー		ベーコン	バター	こまつな 冷凍ホールコーン にんじん	
	卵入りトマトスープ		鶏こま肉 たまご	片栗粉	玉葱 にんじん キャベツ えのきたけ トマト缶	
24 木	広東麺	牛乳	豚こま肉 冷凍むきえび いか	蒸し中華めん 油 ごま油 片栗粉	しょうが にんにく はくさい にんじん たけのこ 長ねぎ こまつな	765 29.9
	春巻き 		豚もも肉	じゃがいも 緑豆はるさめ はるまきの皮 小麦粉 揚げ油	にんじん にら	
	カルピスゼリー		粉寒天 調理用牛乳 カルピス	砂糖	パイン缶	
25 金	厚揚げ豚キムチ丼	牛乳	豚こま肉 生揚げ	米 ごま油 砂糖 片栗粉	にんにく しょうが 玉葱 もやし はくさいキムチ 長ねぎ にら	861 36.1
	ししゃもの南蛮漬け 		ししゃも	米粉 三温糖	長ねぎ	
	海藻入り野菜和え 		わかめ	ごま油 砂糖	もやし きゅうり こまつな ホールコーン	
28 月	ミルクパン	牛乳		ミルクパン		861 36.1
	ポテトグラタン		鶏こま肉 白いんげんピューレ 調理用牛乳 生クリーム 無調製豆乳 ピザチーズ	じゃがいも 油 小麦粉 バター パン粉(乾燥) 米粉	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ぶなしめじ パセリ	
	卵スープ		絹ごし豆腐 たまご	片栗粉	玉葱 にんじん ホールコーン 長ねぎ こまつな	
	果物(りんご) 				りんご	
30 水	ごま塩ご飯	牛乳		米 黒いりごま		783 35.7
	揚げ魚のレモンソース 		もうかさめ	米粉 片栗粉 揚げ油 砂糖	しょうが レモン汁	
	ひじき入り野菜和え 		芽ひじき	油 ごま油 砂糖	にんじん キャベツ こまつな きゅうり 玉葱	
	若竹汁 野菜の日(たけの)		わかめ 木綿豆腐		新たけのこ だいこん 長ねぎ	

※学校行事や天候により献立内容・使用食材を一部変更することがありますので、ご了承ください。

<足立区立中学校・給食の栄養基準 エネルギー 790kcal たんぱく質 34g 脂質 26g>

★4月の献立について★

4月14日(月)・・・新1年生の為に、お祝い献立を提供します。鮭が入るので、より見た目が華やかならずしずです！

4月17日(木)・・・奈良県の郷土料理です。汁にくず粉を溶かし入れ、とろみをつけた汁物のことです。とても口当たりがよく冷めにくいのが特徴です。くず(葛)の生産地が、奈良県吉野で作られていることから、この名前が付けられました。

4月18日(金)・・・この日は「良い歯の日」ということで、噛み応えのあるさきいかと、素揚げをしたごぼうが入った噛み応えのあるサラダを提供します。30回噛むことを意識して、美味しくいただきます。

4月30日(水)・・・愛媛県産の新たけのこを使った、美味しい若竹汁を作ります。たけのこは、腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれています。よく味わって食べてください。



