



令和7年度 4月予定献立表



足立区立入谷中学校

校長 幸家 孝

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)
9 水	チキンカレーライス 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, 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, 果物	800 25.7
10 木	赤飯 魚の照り焼き 小松菜のお浸し 五目汁		学乳, さば, 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	744 36.3
11 金	2色トースト こんにやく入りわかめサラダ クリームシチュー		学乳, ピザチーズ, カットわかめ, ツナ水煮, 鶏肉, 調理用牛乳, いんげんまめ(乾), 生クリーム	食パン, 白すりごま, 練りごま, はちみつ, バター, こんにやく, 砂糖, 油, ごま油, 白いりごま, じゃがいも, 小麦粉	パセリ, もやし, 冷凍ホールコーン, キャベツ, レモン, にんじん, 玉葱	762 36.2
14 月	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, 板なしかまぼこ, カットわかめ, 厚削り	米, 油, パン粉, 三温糖, でんぷん, 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	762 34.8
15 火	山菜うどん じゃこともやしのサラダ よもぎ団子		学乳, 鶏肉, 油揚げ, 厚削り, ちりめん, 絹ごし豆腐, きな粉	無塩冷凍うどん, 油, 砂糖, 白いりごま, 上新粉, 白玉粉	ゆでわらび, 干し椎茸, にんじん, 長ねぎ, もやし, きゅうり, 玉葱, よもぎ	700 31.2
16 水	きのこのカレーピラフ 洋風卵スープ ささみのサラダ		学乳, 鶏肉, ベーコン, たまご	米, 押麦, バター, 油, じゃがいも, でんぷん, 三温糖, 白いりごま	玉葱, にんじん, エリンギ, ぶなしめじ, ビーマン, 赤ピーマン, パセリ, キャベツ, こまつな, 冷凍ホールコーン	704 29.9
17 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(乾), 鶏肉, 調理用牛乳, ピザチーズ	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, こまつな	698 30.7
18 金	麦ご飯 手作りなめたけ 新じゃが芋と鶏肉の煮物 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, こんにやく, 油, 三温糖, でんぷん, 砂糖, 白いりごま	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	807 27.8
21 月	麦ご飯 五目卵焼き 油揚げ入りお浸し みそ汁		学乳, こうや豆腐, 鶏肉, たまご, 油揚げ, 糸けずり節, ちりめん, 木綿豆腐, カットわかめ, みそ, 厚削り	米, 押麦	にんじん, 長ねぎ, グリンピース, こまつな, キャベツ, えのきたけ	716 32.0
22 火	バターライス 豚肉といんげん豆の煮込み サウピカンサラダ		学乳, 豚肉, ウィナー, 大豆, いんげんまめ(乾)	米, 押麦, バター, じゃがいも, 油, 三温糖, 砂糖	玉葱, にんじん, にんにく, パセリ, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン	750 25.3
23 水	ふきご飯 魚のバター醤油焼き わさび和え 吉野汁		学乳, 鶏肉, 油揚げ, さわら, 板なしかまぼこ, 生揚げ	米, 砂糖, バター, でんぷん	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	764 40.3
24 木	春きゃべつベーコンのペペロンチーノ ミモザサラダ オレンジマフィン		学乳, ベーコン, しらす干し, たまご	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 砂糖, 小麦粉, バター, はちみつ, 粉糖	キャベツ, 玉葱, にんにく, タカノツメ, フロッコリー, きゅうり, みかん缶	800 28.1
25 金	たけのご飯 ししゃもの磯辺揚げ ゴマドレッシングサラダ 白玉野菜汁		学乳, 油揚げ, ししゃも, あおのり, たまご, いか, カットわかめ, 鶏肉	米, もち米, 小麦粉, 油, 砂糖, 練りごま, ごま油, 白玉粉	たけのこ, さやえんどう, キャベツ, きゅうり, 長ねぎ, はくさい, こまつな, にんじん, 干し椎茸	769 32.3
28 月	麦ご飯 新玉ねぎの豚すきやき 野菜ののり和え 果物		学乳, 豚肉, 焼き豆腐, うずら卵水煮, 厚削り, 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, 果物	766 33.4
30 水	海老グラパン カレースープ ぶどうゼリー		学乳, 冷凍むきえび, 調理用牛乳, ピザチーズ, 鶏肉, パールアガー	無塩パン, 油, 小麦粉, バター, じゃがいも, 砂糖	玉葱, エリンギ, こまつな, キャベツ, にんじん, えのきたけ, パセリ, ぶどうジュース	739 33.3

※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。