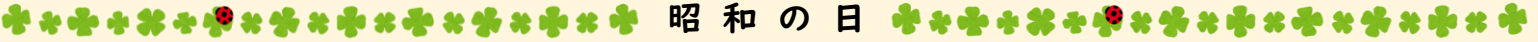


4月給食予定献立表

令和7年度

墨田区立本所中学校

日	曜日	献立名		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に体のエネルギーになる		栄養価 エネルギー Kcal たんぱく質 g
		主食	副食	1群 魚・肉・卵・豆	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂・種実	
8	火	○ 【世界の料理】イタリア ブルスケッタ 	ポークビーンズ シーフードサラダ 	豚肉 大豆 いか えび	牛乳	にんじん こまつな	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ 黄ピーマン	ソフトフランスパン ジャがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	733 Kcal 34.2 g
9	水	○ けんちんうどん 	【季節の果物】清見オレンジ ポテトの重ね焼き 清見オレンジ 	鶏肉 油揚げ ベーコン	牛乳 ピザチーズ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ 清見オレンジ	冷凍うどん ジャがいも パン粉	油	713 Kcal 29.9 g
10	木	○	入学式 							
11	金	○ チキン カレーライス 	ツナ入りサラダ りんご 	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト缶 さやいんげん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	米 米粒麦 ジャがいも 小麦粉 はちみつ	油 バター	852 Kcal 25.6 g
14	月	○ 四川風焼きそば 	わかめサラダ 小魚の南蛮漬け 	豚肉 えび	牛乳 わかめ わかさぎ	にんじん にら こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ もやし キャベツ きゅうり ねぎ	中華めん 砂糖 でんぶん	油 白ごま ごま油	727 Kcal 35.7 g
15	火	○ フレンチトースト 	クラムチャウダー コーンサラダ 	たまご ベーコン ほたて あさり	牛乳 スkimミルク 生クリーム	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	食パン 砂糖 ジャがいも 小麦粉	バター 油 白ごま	764 Kcal 31.9 g
16	水	○ チキンライス 	【季節の果物】ニューサマーオレンジ ポトフ ニューサマーオレンジ 	鶏肉 ベーコン 豚肉 レンズ豆 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ セロリ キャベツ ニューサマーオレンジ	米 米粒麦 ジャがいも	油	711 Kcal 26.5 g
17	木	○ ごはん 	鮭の香味醤油焼き 青菜とえのきだけのおひたし 呉汁	鮭 系割り 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆 赤みそ	牛乳 系寒天	こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし えのきたけ だいこん ねぎ	米 米粒麦 米粉 砂糖	油 白ごま	761 Kcal 38.4 g
18	金	○ 【季節】 たけのこごはん 	根菜汁 草だんご 	鶏肉 油揚げ 豆腐 うぐいすきな粉	牛乳	にんじん さやいんげん よもぎ	たけのこ ごぼう だいこん ねぎ	米 もち米 こんにゃく 白玉粉 上新粉 砂糖	油	808 Kcal 30.6 g
21	月	○ 黒パン きなこトースト 	シーフードシチュー アーモンド入りサラダ セミノール(オレンジ) 	きな粉 豆腐 ベーコン えび いか あさり	牛乳 スkimミルク 生クリーム	にんじん こまつな	セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ セミノール	黒砂糖食パン 砂糖 ジャがいも 小麦粉	バター 油 アーモンド	774 Kcal 32.9 g
22	火	○ ごはん 	さばの竜田揚げ きゅうりとわかめの酢のもの にら玉汁 	さば 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが きゅうり もやし たまねぎ	米 米粒麦 でんぶん 小麦粉 砂糖	油	780 Kcal 33.4 g
23	水	○ あぶたま丼 	ごま和え りんご 	かまぼこ 油揚げ 高野豆腐 たまご	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ エリンギ 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし りんご	米 米粒麦 砂糖	白ごま ゴマペースト	806 Kcal 32.7 g
24	木	○ 【鉄分強化メニュー】 キムチチャーハン 	キャベツのサラダ レバーポテトハニーマスタード 	豚肉 たまご 豚レバー	牛乳	にんじん こまつな にら	ねぎ しょうが はくさい キムチ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	米 米粒麦 砂糖 でんぶん ジャがいも はちみつ	油 ごま油	793 Kcal 32.9 g
25	金	○ ボロネーゼ 	バジルドレッシングサラダ フルーツカクテル 	豚肉 豚レバー チップ	牛乳 粉チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり レモン パン缶 みかん缶 黄桃缶	スパゲッティ ジャがいも 砂糖	油 オリーブ油	769 Kcal 30.1 g
28	月	○ 【郷土料理】京都市 ごまごはん 	さわらの西京みそ焼き 青菜と系寒天の和え物 わかたま汁 	さわら 米みそ 西京みそ 系割り 鶏肉 たまご	牛乳 系寒天 わかめ	こまつな にんじん	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	米 米粒麦 液体塩 こうじ 砂糖 でんぶん	白ごま	713 Kcal 36.2 g
29	火	昭和の日 								
30	水	○ ごはん 	家常豆腐 野菜の中華風ドレッシング アップルゼリー 	豚肉 赤みそ 生揚げ	牛乳 寒天	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし りんご ペジュース	米 米粒麦 砂糖 でんぶん ジャがいも	油 ごま油 白ごま	860 Kcal 32.5 g

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。



8がつく日は「カムカムデー」です。かむことを意識して食べましょう。

◆ 学校給食摂取基準について ◆

学校給食の献立は、文部科学省が定めた学校給食摂取基準を目安に作成しています。この基準は、厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準(2020年版)」をもとに、児童・生徒に必要な1日の栄養の概ね1/3量を基本に定められていますが、家庭で不足していると推定される栄養素(カルシウム、鉄、ビタミンA、B1、B2)については多めに設定されています。中学生は、成長が著しい時期にあたります。どの栄養素も不足しないようバランスよく摂ることが必要です。給食も残さずに食べましょう。

【生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準(生徒12〜14歳)】



エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
Kcal	%エネルギー 13~20 (34g程度)	%エネルギー 20~30 (23g程度)	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
790			2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上

(その他:亜鉛は3mg摂取できるように配慮すること)

