



令和7年4月 予定献立表



墨田区立野川中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1食分 の 食糧相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 火	チキンライス	○	鶏肉		人参,ピーマン	玉ねぎ,マヨネーズ	米,もち麦	バター,油	909 kcal
	ポテトグラタン		鶏肉	脱脂粉乳,牛乳,生クリーム,ピザチーズ	人参	玉ねぎ,コーン缶,エリンギ	じゃが芋,パン粉	油,バター	31.9 g
	ABCスープ		ベーコン,大豆		人参,トマト缶,小松菜	玉ねぎ,大根	ABCマカロニ	油	509 mg
	りんごゼリー			粉寒天		りんごジュース	上白糖		3.6 g
9 水	ピザトースト	○	ソーセージ	ピザチーズ	ピーマン	玉ねぎ,マヨネーズ	食パン	オリーブ油,油	758 kcal
	クラムチャウダー		貝柱,あさり	牛乳,脱脂粉乳,生クリーム	人参,パセリ	にんにく,ねぎ,玉ねぎ,コーン缶	じゃが芋,米粉	油	31.6 g
	ビーンズサラダ		大豆		人参	きゅうり,コーン缶,レモン	でんぶん,さつま芋,上白糖,はちみつ	あけ油,オリーブ油	586 mg
									3.3 g
11 金	赤飯	○	小豆				米,もち米	黒ごま	810 kcal
	鶏のから揚げ		鶏肉		しょうが,にんにく,ねぎ	でんぶん,小麦粉	あけ油	26.3 g	
	おひたし			小松菜,人参	白菜			377 mg	
	お祝いすまし汁		豆腐	人参,菜の花	生ふ			3.2 g	
14 月	ミートボールスパゲッティ	○	豚ひき肉,鶏ひき肉	粉チーズ	トマト缶,パセリ	玉ねぎ,にんにく,セロリ	スパゲティ,でんぶん,上白糖,小麦粉	オリーブ油,サラダ油,バター	754 kcal
	チーズサラダ			ダイスチーズ	人参	キャベツ,きゅうり	上白糖	オリーブ油	26.2 g
	デコポン					デコポン			436 mg
									2.9 g
15 火	ごはん	○					米		761 kcal
	鯖の西京みそ焼き		さわら,西京みそ			上白糖			22.7 g
	五目豆		大豆	昆布	人参,さやいんげん	干椎茸,ごぼう	こんにゃく,上白糖		358 mg
	沢煮焼		鶏肉,油揚げ		人参,小松菜	大根,ねぎ	つきこんにゃく,でんぶん		2.1 g
16 水	シュガーパタートースト	○					食パン,グラニュー糖	バター	757 kcal
	ポークビーンズ		豚肉,大豆		人参,トマト缶,パセリ	にんにく,セロリ,玉ねぎ,マヨネーズ	じゃが芋,上白糖,小麦粉	油,バター	32.3 g
	フライドオニオンサラダ			人参	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	小麦粉,上白糖	あけ油,オリーブ油		347 mg
									3.0 g
17 木	ごはん	○					米		746 kcal
	たらの野菜あんかけ		たら		人参,みつば	大根,えのきたけ,椎茸	でんぶん,米粉,上白糖	あけ油	20.9 g
	じゃが芋のきんぴら		豚肉	人参,さやいんげん		じゃが芋,つきこんにゃく,上白糖	ごま油,白ごま		366 mg
	みそ汁		生揚げ,みそ	小松菜	キャベツ			2.5 g	
18 金	ビーフカレー	○	牛肉	ヨーグルト	人参,トマト缶	にんにく,しょうが,りんご,玉ねぎ	米,もち麦,小麦粉	バター	814 kcal
	ハムと小松菜のサラダ		ハム		小松菜,パプリカ	キャベツ,きゅうり,ピクルス,レモン,グレープフルーツ,ジュース	上白糖	オリーブ油	26.0 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		みかん缶,桃缶,パイン缶	三温糖		383 mg
									2.5 g
21 月	マーボー焼きそば	○	豚ひき肉,みそ,豆腐		人参,にら	しょうが,にんにく,干椎茸,ねぎ	燕中華麺,上白糖,でんぶん	ごま油,油	744 kcal
	糸寒天サラダ		ささみ	糸寒天	人参,小松菜	キャベツ,ねぎ	上白糖	ごま油,ねりごま	26.4 g
	グレープフルーツ					グレープフルーツ			463 mg
									3.3 g
22 火	ごはん	○					米		733 kcal
	さばのしぐれ煮		さば		しょうが	上白糖			25.3 g
	野菜の磯和え			きざみのり	人参,小松菜	キャベツ	ごま油		405 mg
	みそ汁		生揚げ,みそ	わかめ		大根,ねぎ			2.5 g
23 水	親子丼	○	鶏ひき肉,鶏肉,鶏卵		わけぎ	玉ねぎ	米,もち麦,でんぶん	サラダ油	822 kcal
	野菜の梅肉和え		ささみ	にんじん	はくさい,きゅうり,練り梅			28.5 g	
	みそ汁		豆腐,油揚げ,みそ	わかめ	ねぎ			384 mg	
	いちご				いちご			3.6 g	
24 木	鮭ごはん	○	鮭				米,もち麦	サラダ油,白ごま	752 kcal
	肉じゃが		豚肉	人参,さやいんげん	玉ねぎ	しらたき,じゃが芋,上白糖	油	18.1 g	
	わかめと野菜の酢の物		かにかま	わかめ	もやし,きゅうり	上白糖		327 mg	
								2.5 g	
25 金	パン	○					パン		852 kcal
	メンチカツ		豚ひき肉,牛ひき肉,鶏卵		キャベツ,玉ねぎ	パン粉,小麦粉	あけ油	39.3 g	
	キャベツソテー				キャベツ		サラダ油	345 mg	
	ミネストローネ		鶏肉,大豆	トマト缶,さやいんげん	にんにく,セロリ,玉ねぎ,キャベツ	じゃが芋,マカロニ	オリーブ油	3.6 g	
28 月	キムチチャーハン	○	豚ばら		人参,小松菜	白菜キムチ,ねぎ	米,もち麦	ごま油	783 kcal
	ワンタンスープ		豆腐,鶏ひき肉	人参,チンゲンサイ	しょうが,玉ねぎ,干椎茸,ねぎ	ワンタンの皮	油,ごま油	23.1 g	
	杏仁フルーツ			杏仁豆腐	もも缶,みかん缶,パイン缶	上白糖		387 mg	
								3.4 g	
30 水	きつねうどん	○	油揚げ		小松菜,わけぎ		上白糖,うどん	サラダ油	788 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		鶏卵	ししゃも,あおのり		小麦粉	あけ油	35.7 g	
	ごま和え			小松菜,人参	もやし	上白糖	白ごま	663 mg	
								3.1 g	

※原材料購入の都合により、献立内容及び使用食材を変更することがあります。