4月分給食こんだて表

荒川区立第一中学校

月	火	水	木	金
7　始業式 	8　入学式 **ご入学おめでとうございます！** 健康な体を作るために、自分に適した量を食べるようにしましょう。 	9 カレーライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト 牛乳 ☆給食開始	10 五目寿司 鶏肉の胡麻味噌がけ 磯和え 若竹汁 牛乳 **✿入学・進級御祝いメニュー**	11 もやし担々麺 チョレギサラダ 杏仁豆腐 牛乳
14 マーボー丼 ワンタンのパリパリサラダ 果物（いちご・カラマンダリン） 牛乳	15 ご飯 魚の味噌漬け 油揚げ入り和風サラダ かぶ入りかきたま汁 牛乳	16 ハニートースト ポークビーンズ ツナサラダ 牛乳	17 発芽玄米入りご飯 千草焼き 五目きんぴら 味噌汁 牛乳	18 混ぜ混ぜビビンバ 韓国風野菜スープ ポテトチーズボール 牛乳 **◎１２：１５給食開始**
21 たけのこご飯 ししゃものパリパリ包み揚げ たくあん入り胡麻和え 鶏団子入り味噌汁 牛乳	22 親子うどん フライビーンズサラダ 豆腐入りよもぎ団子 牛乳	23 チキンライス キャベツとコーンのクリームスープ みかんゼリー 牛乳	24 チーズパン 魚のトマトガーリックソース 新じゃがのフレンチサラダ 春野菜スープ 牛乳	25 ご飯 生揚げの肉みそがけ 茹で野菜のからし醤油がけ わかめ入りかきたま汁 牛乳
28 チャーハン ジャンボしゅうまい 果物（清見） 青梗菜の坦々スープ 牛乳	29　昭和の日 	30 麦ごはん キムムッチ ピリ辛肉じゃが ナムル 牛乳	4月の給食目標 **給食のきまりを守り、協力して楽しい給食にしよう** 	**牛乳パックをきれいに開こう！**

[配 布 用 献 立 表]

2025年 4月　　　　　　　　　　　　　東京都荒川区立第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	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		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
9 水	カレーライス	○	海藻サラダ フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳,ヨーグルト,わかめ	米,麦,じゃがいも,薄力粉,米粉,砂糖	油,バター,ごま,油	にんじん	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,もやし,とうもろこし,みかん缶,パイン缶,もも缶,いちご	799 kcal 25.9 g
10 木	五目寿司	○	鶏肉の胡麻みそがけ 磯和え 若竹汁	油揚げ,卵,鶏肉,豆腐,蒸しかまぼこ	牛乳,のり,わかめ	米,砂糖,澱粉	油,ごま	にんじん,ほうれん草,小松菜	しいたけ,かんぴょう,れんこん,えだまめ,しょうが,もやし,キャベツ,白菜,たけのこ(水煮),えのきたけ	761 kcal 34.9 g
11 金	もやし担々麺	○	チョレギサラダ 杏仁豆腐	豚肉,大豆	牛乳,のり,寒天	むし中華めん,砂糖	油,ごま	にんじん,チンゲンサイ	しょうが,にんにく,もやし,ねぎ,キャベツ,きゅうり,みかん缶,パイン缶	745 kcal 29.2 g
14 月	マーボー丼	○	ワンタンの パリパリサラダ 果物(いちご・ カラマンダリン)	豆腐,豚肉,鶏肉,大豆	牛乳,ちりめんじゃこ	米,麦,砂糖,澱粉,ワンタンの皮	油	にんじん,にら	玉ねぎ,しいたけ,にんにく,しょうが,キャベツ,もやし,きゅうり,カラマンダリン,いちご	785 kcal 32.3 g
15 火	ご飯	○	魚の味噌漬け 油揚げ入り和風サラダ かぶ入りかきたま汁	さば,油揚げ,鶏肉,豆腐,卵	牛乳	米,砂糖,澱粉	油	にんじん,小松菜	しょうが,キャベツ,もやし,きゅうり,しいたけ,かぶ	743 kcal 36.9 g
16 水	ハニートースト	○	ポークビーンズ ツナサラダ	豚肉,ベーコン,大豆,ツナ	牛乳	食パン,はちみつ,砂糖,じゃがいも	バター,油	にんじん,さやいんげん,トマト,小松菜	しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,レモン	729 kcal 32.1 g
17 木	発芽玄米入りご飯	○	千草焼き 五目きんぴら 味噌汁	鶏肉,卵,豚肉,豆腐,油揚げ	牛乳,わかめ	米,砂糖,こんにゃく,じゃがいも	油,ごま	にんじん,ほうれん草,小ねぎ	玉ねぎ,ごぼう,れんこん,大根,えのきたけ	719 kcal 31.9 g
18 金	混ぜ混ぜビビンバ	○	韓国風野菜スープ ポテトチーズボール	豚肉,レンズ豆	牛乳,チーズ	米,麦,砂糖,じゃがいも,米粉	ごま,油	にんじん,小松菜	にんにく,もやし,大豆もやし,大根,白菜,ねぎ	755 kcal 30.7 g
21 月	たけのこごはん	○	ししゃもの パリパリ包み揚げ たくあん入り胡麻和え 鶏団子入り味噌汁	油揚げ,鶏肉,大豆	牛乳,ししゃも	米,砂糖,春巻きの皮,小麦粉,澱粉,じゃがいも	油,ごま	にんじん,小松菜	たけのこ,たくあん漬け,キャベツ,もやし,きゅうり,しょうが,大根	717 kcal 30.5 g
22 火	親子うどん	○	フライビーンズサラダ 豆腐入りよもぎ団子	鶏肉,蒸しかまぼこ,卵,だいず,豆腐,きな粉	牛乳	冷凍うどん,砂糖,澱粉,白玉粉,上新粉	油	にんじん,小松菜,よもぎ	しいたけ,玉ねぎ,ねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり	730 kcal 34.1 g
23 水	チキンライス	○	キャベツとコーンの クリームスープ みかんゼリー	鶏肉,ハム,鶏ささみ	牛乳,寒天	米,じゃがいも,コーンスターチ,砂糖	油	にんじん,パセリ	玉ねぎ,マッシュルーム,えだまめ(冷),とうもろこし,コーン,キャベツ,オレンジジュース,みかん缶	767 kcal 27.8 g
24 木	チーズパン	○	魚のﾄﾏﾄガーリックソース 新じゃが芋の フレンチサラダ 春野菜のスープ	さけ,ベーコン,レンズ豆	牛乳	チーズパン,澱粉,砂糖,じゃがいも	油	ﾄﾏﾄ(缶詰),にんじん,ブロッコリー,さやえんどう	にんにく,玉ねぎ,きゅうり,レモン,キャベツ,たけのこ	737 kcal 34.3 g
25 金	ご飯	○	生揚げの肉味噌がけ 茹で野菜のからし醤油がけ わかめ入りかき卵汁	生揚げ,鶏肉,大豆,米みそ,卵	牛乳,わかめ(生)	米,砂糖,澱粉	油	にんじん,小松菜	玉ねぎ,しょうが,白菜,もやし,しいたけ	736 kcal 34.3 g
28 月	チャーハン	○	ジャンボしゅうまい 果物(清見) チンゲンサイの タンタンスープ	焼豚,鶏肉,卵,豚肉,大豆,豆腐	牛乳	米,麦,しゅうまいの皮,砂糖,澱粉,春雨	油,ごま	にんじん,ピーマン,チンゲンサイ	玉ねぎ,しょうが,しいたけ,清見,えのきたけ	773 kcal 32.5 g
30 水	麦ごはん キムムッチ	○	ピリ辛肉じゃが ナムル	豚肉,油揚げ	牛乳,のり	米,麦,砂糖,じゃがいも	油,ごま	にんじん,さやいんげん,小松菜	にんにく,玉ねぎ,たけのこ,大根,白菜,もやし	742 kcal 27.6 g

✿食材料購入の都合等により、献立を変更することがあります。