



[献立表]



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	1杯 たんぱく質		
8 水	マーボー丼	○	春雨サラダ 果物(しらぬひ)	豆腐,豚肉,鶏肉, 大豆	米,麦,砂糖,澱 粉,緑豆春雨,砂 糖	ごま,油 にんじん,にら	玉ねぎ,しいた け,にんにく,しよ うが,ねぎ,もや し,きゅうり,しら ぬひ	781 kcal 31.1 g	
9 木	ご飯 (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,砂糖,じゃが いも,砂糖	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	757 kcal 28.7 g
10 金	赤飯	○	鶏肉のから揚げ 磯和え 若竹汁	ささげ,鶏肉,豆 腐,かまぼこ	牛乳,のり,わか め	米,もち米,澱粉, 米粉	ごま,油 ほうれん草,にん じん,小松菜	しょうが,にんに く,もやし,たけ のこ(水煮),え のきたけ,白菜	739 kcal 31.0 g
13 月	回鍋肉丼	○	じゃが芋団子汁 果物(清見)	豚肉,油揚げ	牛乳	米,麦,砂糖,澱 粉,じゃがいも	油 にんじん,ピーマ ン,にら,小松菜	しょうが,にんに く,しめじ,キャ ベツ,大根,白菜, ねぎ,清見	732 kcal 31.1 g
14 火	ご飯	○	さばの胡麻みそがけ 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,ごま 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	755 kcal 35.0 g
15 水	ハニートースト	○	ポークビーンズ ハム入りフレンチサラダ	豚肉,ベーコン, レバーチップ,大 豆,ハム	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	しょうが,にんに く,玉ねぎ,キャ ベツ,きゅうり, えだまめ,レモン	725 kcal 32.5 g
16 木	麦入りわかめごはん	○	じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 がるがるサラダ	鶏肉,生揚げ	牛乳,わかめ,ち りめんじゃこ	米,麦,じゃがい も,砂糖,澱粉, こんにゃく	ごま,油 にんじん	しょうが,玉ね ぎ,えだまめ,キャ ベツ,きゅうり	738 kcal 28.6 g
17 金	混ぜ混ぜピビンバ	○	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,モツルラチ ーズ	米,麦,砂糖,じゃ がいも,米粉	油,ごま 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
20 月	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	723 kcal 32.2 g
21 火	カレーライス	○	海藻サラダ フルーツヨーグルト	豚肉,レバーチッ プ,レンズ豆	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 にんじん,ブロッ コリー	しょうが,にんに く,玉ねぎ,キャ ベツ,とうもろこ し,みかん缶,パイ ン缶,もも缶,いち じょう	807 kcal 27.8 g
22 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	776 kcal 28.0 g
23 木	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(水煮), だいたいん(タフ 漬),キャベツ,も やし,きゅうり, しょうが,大根	717 kcal 30.6 g
24 金	もやし担々麺	○	チヨレギサラダ 杏仁豆腐	豚肉,大豆	牛乳,のり,寒天, 牛乳	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	751 kcal 29.4 g
27 月	ミルクパン	○	魚のフライ 茹で野菜のホットレタスかけ ABCパスタスープ	しいら,ベーコン, レンズ豆	牛乳	ミルクパン,小麦 粉,パン粉,砂 糖,ABC加工	油 にんじん,ブロッ コリー,パセリ	キャベツ,とうも ろこし,玉ねぎ	741 kcal 35.2 g
28 火	キムチチャーハン	○	ジャンボしゅうまい 春雨サラダ 中華スープ	豚肉,大豆,鶏肉 ささ身,レンズ 豆,うずら卵	牛乳	米,麦,しゅうまい の皮,砂糖,澱粉, 春雨	ごま,油 にんじん,チンゲ ンサイ,小松菜	しいたけ,しよ うが,はくさい(キ ムチ),玉ねぎ,も やし,きゅうり, 白菜,ねぎ	859 kcal 37.9 g
30 木	親子うどん	○	フライビーンズサラダ 豆腐入りよもぎ団子	鶏肉むね,かまぼ こ,卵,だいず (乾),豆腐,きな 粉	牛乳	冷凍うどん,砂 糖,澱粉,白玉粉, 上新粉,砂糖	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

☆4月の給食目標
準備や後片付けをしっかりとろう



☆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。