



# 4月献立表

令和3年4月6日 荒川区立第三中学校

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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 (木)	豚丼 	○	田舎汁 でこぼん	牛乳,豚肉,鶏肉,厚揚げ	白米,サラダ油,糸こんにゃく, 三温糖,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,ごぼ う,玉葱,さやいんげん,えのきたけ, だいこん,こまつな,でこぼん	820 kcal 28.2 g 26.6 g 2.3 g
9 (金)	ご飯 	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め わかめと春雨のスープ	牛乳,厚揚げ,豚肉,わかめ,鶏 肉	白米,上白糖,サラダ油,かたく り粉,ごま油,緑豆春雨	キャベツ,玉葱,たけのこ,にんじん, 干し椎茸,にんにく,しょうが,チン ゲン菜,えのきたけ,長ねぎ	833 kcal 33.3 g 29.0 g 2.6 g
12 (月)	キムチチャーハン 	○	春雨サラダ 中華五目スープ	牛乳,豚肉,鶏肉,わかめ,ロー スハム,木綿豆腐	白米,サラダ油,ごま油,緑豆春 雨,上白糖,白ごま	しょうが,にんにく,にんじん,長ね ぎ,青ピーマン,白菜キムチ,きゅう り,玉葱,たけのこ,ぎくらげ,チンゲ ン菜	783 kcal 26.9 g 29.2 g 4.1 g
13 (火)	ご飯 	○	さわらの塩こうじ焼き 小松菜と厚揚げのごま炒め みそけんちん汁	牛乳,さわら,厚揚げ,鶏肉,油 揚げ	白米,塩こうじ,サラダ油,三温 糖,白ごま,さといも	こまつな,にんじん,ごぼう,だいこ ん,長ねぎ	799 kcal 36.6 g 26.1 g 2.0 g
14 (水)	中華あんかけご飯 	○	ポテトと大豆の磯辺揚げ りんご	牛乳,豚肉,鶏肉,うずら卵,大 豆,あおのり	白米,サラダ油,かたくり粉,ご ま油,じゃがいも	しょうが,白菜,にんじん,たけのこ, 玉葱,干し椎茸,チンゲン菜,りんご	870 kcal 29.3 g 26.5 g 2.5 g
15 (木)	たけのこご飯 	○	鶏肉のみそ焼き 青菜のおかか和え とろとろ卵のすまし汁	牛乳,油揚げ,鶏肉,糸削り節, 木綿豆腐,鶏卵	白米,上白糖,かたくり粉	たけのこ,にんじん,ほうれんそう, キャベツ,もやし,長ねぎ,こまつな	800 kcal 34.3 g 28.7 g 3.2 g
16 (金)	ガーリックトースト 	○	チキンと野菜のトマト煮 わかめとツナのサラダ	牛乳,鶏肉,白いんげんまめ,ツ ナ,わかめ	ソフトフランスパン,バター, じゃがいも,マカロニスパ ゲッティ,サラダ油,上白糖,白 ごま	にんにく,パセリ,にんじん,玉葱, キャベツ,エリンギ,トマト缶,だい こん,きゅうり	780 kcal 28.5 g 32.4 g 3.4 g
19 (月)	ご飯 	○	のりの佃煮 五目肉じゃが ボン酢ドレッシングサラダ	牛乳,刻みのり,豚肉,鶏肉,油 揚げ	白米,上白糖,じゃがいも,糸こ んにゃく,ごま油,白ごま	玉葱,にんじん,干し椎茸,グリーン ピース,もやし,きゅうり,こまつな, しょうが,にんにく	785 kcal 27.5 g 19.0 g 2.9 g
20 (火)	四川丼 	○	ひじきのサラダ ミックスフルーツ	牛乳,厚揚げ,鶏肉,干ひじき	白米,サラダ油,三温糖,ごま 油,かたくり粉,上白糖	にんにく,しょうが,たけのこ,玉葱, にんじん,干し椎茸,チンゲン菜,だ いこん,きゅうり,えだまめ,とうも ろこし,パイン缶,みかん缶,黄桃缶	844 kcal 29.4 g 27.4 g 2.7 g
21 (水)	ご飯 	○	さけのにんにくしょうゆがけ 五目きんぴら 春キャベツのみそ汁	牛乳,生さけ,豆乳クリームパ ター,豚肉,厚揚げ	白米,サラダ油,上白糖,糸こ んにゃく,三温糖,白ごま,ごま 油,じゃがいも	にんにく,ごぼう,にんじん,キャベ ツ,玉葱,長ねぎ	762 kcal 36.5 g 22.0 g 3.1 g
22 (木)	チキンカレーライス 	○	わかめとじゃこのサラダ 清見オレンジ	牛乳,鶏肉,わかめ,ちりめん じゃこ	白米,サラダ油,じゃがいも,は ちみつ,薄力粉,バター,上白 糖,白ごま	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん, もやし,こまつな,きゅうり,とうも ろこし,清見オレンジ	870 kcal 28.1 g 27.3 g 3.6 g
23 (金)	山菜うどん 	○	干草焼き ごぼうサラダ	牛乳,鶏肉,油揚げ,鶏卵	冷凍うどん,上白糖,かたくり 粉,サラダ油,マヨネーズ,白す りごま	干し椎茸,ぜんまい水煮,わらび,た けのこ,長ねぎ,にんじん,玉葱,きゅ うり,ごぼう	841 kcal 37.8 g 37.8 g 3.9 g
26 (月)	チンジャオロース丼 	○	ナムル ニラ玉スープ	牛乳,豚肉,鶏肉,木綿豆腐,鶏 卵	白米,サラダ油,かたくり粉,上 白糖,ごま油,三温糖,白ごま	しょうが,青ピーマン,赤ピーマン, 玉葱,たけのこ,にんにく,もやし,に んじん,きゅうり,とうもろこし,に ら	804 kcal 33.0 g 25.8 g 3.3 g
27 (火)	チリピーンズドック 	○	かぶのチャウダー ネーブルオレンジ	牛乳,大豆,鶏肉,チーズ,ベー コン,白花生,生クリーム	コッペパン,サラダ油,上白糖, 薄力粉,バター	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマ ン,パセリ,かぶ,ネーブルオレンジ	789 kcal 33.6 g 32.8 g 3.2 g
28 (水)	わかめご飯 	○	豆あじの南蛮漬け 豚汁 グレープゼリー  噛むカムDay!	牛乳,炊き込みわかめ,豆あじ, 豚肉,粉寒天	白米,かたくり粉,上白糖,じゃ がいも,こんにゃく	しょうが,長ねぎ,だいこん,ごぼ う,にんじん,えのきたけ,こまつな,ぶ どうジュース,アロエ缶	801 kcal 24.4 g 18.6 g 2.5 g
30 (金)	ご飯 	○	骨太ふりかけ 肉豆腐 みそドレッシングサラダ	牛乳,ちりめんじゃこ,塩昆布, 糸削り節,豚肉,押し豆腐	白米,白ごま,上白糖,糸こ んにゃく,サラダ油,三温糖,ごま 油	にんじん,玉葱,干し椎茸,こまつな, きゅうり,キャベツ,もやし,とうも ろこし	793 kcal 29.7 g 25.9 g 2.6 g

\* 食材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。



\* 8のつく日は『噛むカムDay!』  
噛みごたえのある食材を使用しています。