４月学校給食献立表

2025年

荒川区立原中学校

日	曜	献立	牛乳	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（Kcal） ﾀﾝﾊﾟｸ質（ｇ）
9	水	カレーライス フレンチサラダ アップルゼリー	○	牛乳、豚肉、チーズ、粉寒天	米、油、じゃが芋、砂糖、小麦粉、バター	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、きゅうり、もやし、リンゴジュース、リンゴ缶	821 23.9
10	木	麻婆豆腐丼 バンサンスー 果物	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、八丁味噌、豆腐、ハム、味噌	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、春雨、白ごま	人参、しょうが、玉ねぎ、にんにく、長ネギ、たけのこ、干しシイタケ、ニラ、きゅうり、キャベツ	756 29.4
11	金	チキンライス チーズポテトの包み揚げ 洋風卵スープ	○	牛乳、鶏肉、インゲン豆、チーズ、ベーコン、卵	米、バター、油、春巻きの皮、じゃが芋、小麦粉、片栗粉	人参、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、コーン缶、小松菜	786 25.8
14	月	麦ご飯、ひじきふりかけ 肉じゃが アーモンドフィッシュ	○	牛乳、豚肉、干ひじき、粉鰹、生揚げ、大豆、返り煮干し	米、白ごま、油、砂糖、じゃが芋、糸こんにゃく、アーモンド	人参、しょうが、玉ねぎ、干しシイタケ、さやいんげん	782 30.0
15	火	回鍋肉丼 もやしのナムル 杏仁豆腐	○	牛乳、豚肉、味噌、干しひじき、粉寒天	米、油、片栗粉、ごま油、しらたき、砂糖、白ごま	人参、たけのこ、にんにく、しょうが、ピーマン、キャベツ、きくらげ、もやし、小松菜、パイン缶、みかん缶、桃缶、レモン汁	742 25.4
16	水	セサミトースト ポークビーンズ アスパラ入りサラダ 果物	○	牛乳、豚肉、ベーコン、手亡豆、大豆	食パン、バター、はちみつ、すりごま、練りごま、じゃが芋、砂糖、油	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム、キャベツ、もやし、アスパラガス、きゅうり、コーン	742 28.9
17	木	たけのこご飯 シシャモの南蛮漬け 笹かま磯辺揚げ わかめのポン酢和え 若竹汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、笹かま、青海苔、ちりめんじゃこ、わかめ、豆腐	米、砂糖、片栗粉、小麦粉、油	人参、茹でたけのこ、さやえんどう、しょうが、長ネギ、きゅうり、もやし、キャベツ、小松菜、えのきだけ	757 30.5
18	金	スパゲティミートソース 揚げじゃがのハニーサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、ヨーグルト	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、砂糖、じゃが芋、はちみつ	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリ、トマト缶、きゅうり、キャベツ、もやし、コーン、みかん缶、パイン缶、桃缶	835 31.5
19	土	豚丼 切り干し大根と野菜の和え物 黒糖大豆	○	牛乳、豚肉、ハム、煎り大豆、きな粉	米、砂糖、糸こんにゃく、油麩、ごま油、白ごま、黒砂糖	人参、しょうが、玉ねぎ、干しシイタケ、きゅうり、もやし、切り干し大根	766 30.4
21	月	わかめご飯 鮭の塩こうじ焼き ひじきと大豆の煮物 じゃが芋の団子汁	○	牛乳、鮭、炊き込みわかめ、干しひじき、大豆、油揚げ、さつま揚げ、鶏肉	米、白ごま、油、砂糖、塩こうじ、こんにゃく、じゃが芋、片栗粉、小麦粉	人参、しょうが、ごぼう、大根、長ネギ、小松菜	792 32.6
22	火	鶏ごぼうピラフ ツナとポテトのサラダ スイートポテト	○	牛乳、鶏肉、ツナ、生クリーム	米、バター、油、じゃが芋、白ごま、砂糖、ごま油、さつま芋	人参、にんにく、ごぼう、玉ねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり	786 22.1
23	水	きな粉の揚げパン ワンタンスープ ｼﾞｬｺ入りサラダ	○	牛乳、きな粉、豚肉、大豆ミート、ちりめんじゃこ、わかめ	ねじりパン、油、グラニュー糖、ワンタンの皮、ごま油、砂糖、白ごま	人参、しょうが、にんにく、長ネギ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、たけのこ、小松菜	763 27.1
24	木	高野豆腐のそぼろ丼 味噌ポテト 果物	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、高野豆腐、味噌	米、油、砂糖、片栗粉、じゃが芋、はちみつ、小麦粉、米粉	人参、しょうが、干ししいたけ、玉ねぎ、枝豆、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン缶	814 31.6
25	金	あんかけ焼きそば 春巻き ココア豆	○	牛乳、豚肉、エビ、イカ、うずらの卵、煎り豆	蒸し中華麺、ごま油、油、片栗粉、春雨、春巻きの皮、小麦粉、砂糖	人参、しょうが、干ししいたけ、にんにく、たけのこ、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、にら、もやし	788 35.4
28	月	麦ご飯 鯖のごまみそ焼き 海苔の和え物 ちゃんこ汁 果物	○	牛乳、鯖、焼き海苔、鶏肉、卵、おから、油揚げ、味噌	米、もち麦、油、砂糖、白ごま、片栗粉、こんにゃく	人参、にんにく、しょうが、長ネギ、もやし、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、大根、白菜	772 30.1
30	水	かき揚げ丼 小松菜お浸し けんちん汁	○	牛乳、イカ、桜エビ、卵、鰹節、鶏肉、油揚げ	米、小麦粉、さつま芋、砂糖、片栗粉、油、こんにゃく、じゃが芋	人参、玉ねぎ、キャベツ、ごぼう、えのきだけ、小松菜、大根	755 24.4

献立は都合により変更することがあります。なお、引き続き給食費は、無償化となっています。