



4月献立表

令和4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 (金)	麻婆丼 	○	パンパンジーサラダ 果物 (清見オレンジ予定) 噛むカムDay!	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 押し豆腐	白米, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, 三温糖, ごま	にんにく, しょうが, 玉葱, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, にら, きゅうり, もやし, 清見オレンジ	761 kcal 32.9 g 21.0 g 2.6 g
9 (土)	わかめご飯 	○	五目肉じゃが ポン酢ドレッシングサラダ	牛乳, 炊き込みわかめ, 豚肉, 油揚げ	白米, じゃがいも, 糸こんにゃく, 上白糖, ごま油, 白いりごま	玉葱, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん, もやし, きゅうり, こまつな, しょうが, にんにく	802 kcal 28.2 g 19.9 g 2.5 g
11 (月)	ご飯 	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め けんちん汁	牛乳, 生揚げ, 豚肉, 鶏肉	白米, 上白糖, サラダ油, かたくり粉, ごま油, じゃがいも, こんにゃく	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, だいこん, ごぼう, えのきたけ, 長ねぎ	818 kcal 31.7 g 25.9 g 2.5 g
12 (火)	たけのこご飯 	○	さわらの西京焼き 青菜のおかか和え とろとろ卵のすまし汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, さわら, 糸削り節, 木綿豆腐, 鶏卵	白米, 上白糖, 白練りごま, 白すりごま, 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	793 kcal 39.2 g 25.6 g 3.8 g
13 (水)	チキンカレーライス 	○	わかめとじゃこのサラダ 果物 (りんご予定)	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, 白いりごま	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, りんご	883 kcal 27.8 g 27.4 g 3.6 g
14 (木)	ご飯 	○	のらぼう菜のふりかけ ★地産地消「のらぼう菜」 じゃがいものそぼろあんかけ みそドレッシングサラダ	牛乳, ちりめんじゃこ, 鶏肉	白米, ごま油, 白いりごま, じゃがいも, 大豆白絞油, 糸こんにゃく, サラダ油, 三温糖, かたくり粉, 上白糖	のらぼう菜, にんじん, 玉葱, グリンピース, きゅうり, キャベツ, もやし, とうもろこし	817 kcal 25.1 g 24.8 g 2.1 g
15 (金)	★地産地消「はちみつ」 ハニートースト 	○	ポークビーンズ ツナサラダ 	牛乳, 白いんげん豆, 豚肉, 豆乳クリーム, ツナ	食パン, バター, はちみつ, サラダ油, じゃがいも, 三温糖, 上白糖	玉葱, にんじん, トマト缶詰, グリンピース, もやし, だいこん, きゅうり	789 kcal 31.0 g 30.7 g 2.6 g
18 (月)	小松菜チャーハン 	○	はたはたのから揚げ 鶏ささみスープ 噛むカムDay!	牛乳, 豚肉, 鶏卵, はたはた, 鶏肉	白米, サラダ油, ごま油, 三温糖, かたくり粉, 大豆白絞油	しょうが, にんにく, 玉葱, 長ねぎ, こまつな, にんじん, 干し椎茸, たけのこ, 白菜, チンゲン菜	816 kcal 31.8 g 32.1 g 3.0 g
19 (火)	ご飯 	○	肉豆腐 にんじんしりしり	牛乳, 豚肉, 押し豆腐, ツナ, 鶏卵	白米, 糸こんにゃく, サラダ油, 三温糖	玉葱, 干し椎茸, 長ねぎ, こまつな, もやし, にんじん	809 kcal 31.0 g 29.3 g 2.2 g
20 (水)	スパゲティミートソース 	○	フレンチサラダ 豆腐のチョコレートケーキ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 大豆ミート, 絹ごし豆腐, 豆乳	スパゲティ, サラダ油, 薄力粉, 上白糖, はちみつ, 粉砂糖	にんじん, 玉葱, エリンギ, しょうが, にんにく, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, とうもろこし	813 kcal 26.9 g 25.4 g 3.0 g
21 (木)	山菜おこわ 	○	さばの塩こうじ焼き ごまだれ海藻サラダ 豚汁 	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, まさば, わかめ, 豚肉	白米, もち米, 上白糖, 塩こうじ, 白いりごま, 白すりごま, サラダ油, じゃがいも, こんにゃく	わらび, ぜんまい, にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, こまつな	800 kcal 35.5 g 25.1 g 3.4 g
22 (金)	豚キムチ丼 	○	わかめと春雨のスープ ミックスフルーツ	牛乳, 豚肉, わかめ, 木綿豆腐, 鶏肉	白米, ごま油, 上白糖, 緑豆春雨	にんにく, にんじん, 玉葱, 長ねぎ, たけのこ, 白菜キムチ, にら, パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	803 kcal 30.9 g 23.1 g 2.9 g
25 (月)	チキンライス 	○	ひじきのサラダ コーンチャウダー	牛乳, 鶏肉, 干ひじき, ベーコン, 白花豆ペースト, スキムミルク, 生クリーム	白米, サラダ油, 上白糖, バター	玉葱, にんじん, マッシュルーム, 青ピーマン, だいこん, きゅうり, えだまめ, とうもろこし, ほうれんそう	866 kcal 26.0 g 31.8 g 3.5 g
26 (火)	ご飯 	○	五目卵焼き チャプチェ 春キャベツのみそ汁	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, 干ひじき, 豆乳クリーム, 豚肉, 油揚げ	白米, サラダ油, 上白糖, 三温糖, 緑豆春雨, 白いりごま, ごま油	にんじん, 長ねぎ, たけのこ, 干し椎茸, にんにく, しょうが, もやし, こまつな, キャベツ, 玉葱, ぶなしめじ	800 kcal 32.0 g 26.1 g 3.1 g
27 (水)	チンジャオロース丼 	○	ニラ玉スープ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, 鶏卵, 粉寒天	白米, サラダ油, かたくり粉, 上白糖, ごま油	しょうが, 青ピーマン, 赤ピーマン, 玉葱, たけのこ, にんにく, にら, にんじん, みかん缶	811 kcal 30.1 g 26.6 g 2.7 g
28 (木)	ご飯 	○	さけのにんにく醤油がけ 五目きんぴら さつま汁 噛むカムDay!	牛乳, さけ, 豚肉, 鶏肉	白米, サラダ油, 上白糖, 豆乳クリーム, バター, しらたき, 三温糖, 白いりごま, ごま油, さつまいも	にんにく, ごぼう, にんじん, だいこん, こまつな	786 kcal 36.0 g 21.7 g 2.7 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。

* 三中では、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。



こちらのQRコードから、スマートフォンで
毎日の給食の写真と栄養士のコメントを
ご覧いただけます。(4月分順次掲載予定)

