



# 4月献立表

令和5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
10 (月)	麻婆丼 	○	糸寒天の中華和え グレープゼリー	牛乳,豚肉,押し豆腐,糸寒天,わかめ,粉寒天	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油,白いりごま	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,ぶどうジュース,アロエ缶	734 kcal 26.6 g 20.0 g 2.7 g
11 (火)	たけのこご飯 	○	さわらの西京焼き 青菜のおかか和え かきたま汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,さわら,糸削り節,絹ごし豆腐,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	739 kcal 38.7 g 25.4 g 3.9 g
12 (水)	チキンカレーライス 	○	わかめとじゃこのサラダ 果物 (いちご予定)	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,いちご	814 kcal 28.8 g 26.4 g 3.4 g
13 (木)	ご飯 	○	キムムッチ 新じゃがいものそぼろあんかけ ポン酢ドレッシングサラダ	牛乳,刻みのり,鶏肉	白米,ごま油,上白糖,白いりごま,じゃがいも,大豆白絞油,サラダ油,糸こんにゃく,三温糖,かたくり粉	にんにく,にんじん,玉葱,グリーンピース,もやし,きゅうり,こまつな,しょうが	754 kcal 24.9 g 24.0 g 2.3 g
14 (金)	★地産地消「はちみつ」 ハニートースト 	○	かぶり入りクリームシチュー ツナサラダ 	牛乳,鶏肉,白花豆ペースト,スキムミルク,ツナ	食パン,バター,はちみつ,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,上白糖	玉葱,にんじん,エリンギ,かぶ,かぶ葉,もやし,だいこん,きゅうり	798 kcal 31.8 g 38.0 g 3.5 g
17 (月)	カラフル焼肉丼 	○	和風コーンサラダ 草団子	牛乳,豚肉,きな粉	白米,サラダ油,上白糖,白玉粉,薄力粉	にんじん,たけのこ,玉葱,青ピーマン,赤ピーマン,にんにく,キャベツ,もやし,きゅうり,こまつな,とうもろこし,だいこん,よもぎ	791 kcal 30.5 g 19.6 g 2.0 g
18 (火)	小松菜チャーハン 	○	いかと大豆の炒り煮 鶏ささみスープ  噛むカムDay!	牛乳,豚肉,鶏卵,大豆,いか,鶏肉	白米,サラダ油,ごま油,三温糖,かたくり粉,上白糖,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,たけのこ,チンゲン菜	799 kcal 35.2 g 31.1 g 2.9 g
19 (水)	チリビーンズドック 	○	春野菜のポトフ 果物 (清見オレンジ予定)	牛乳,大豆,豚肉,チーズ,鶏肉,レンズ豆	コッペパン,サラダ油,上白糖,薄力粉,じゃがいも,米粉マカロニ	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマン,パセリ,キャベツ,きぬさや,清見オレンジ	747 kcal 36.0 g 29.5 g 3.2 g
20 (木)	ご飯 	○	じゃこのつくだ煮 肉豆腐 みそドレッシングサラダ	牛乳,ちりめんじゃこ,豚肉,押し豆腐	白米,上白糖,白いりごま,糸こんにゃく,サラダ油,三温糖,ごま油	しょうが,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	775 kcal 29.9 g 26.8 g 2.7 g
21 (金)	★郷土料理「鹿児島県」 奄美の鶏飯 	○	きびなごのから揚げ レモン和え	牛乳,鶏肉,鶏卵,刻みのり,きびなご	白米,三温糖,サラダ油,かたくり粉,大豆白絞油	にんじん,干し椎茸,しょうが,長ねぎ,にんにく,きゅうり,キャベツ,とうもろこし,もやし,レモン果汁	726 kcal 36.6 g 22.2 g 3.8 g
24 (月)	ご飯 	○	干草焼き 豆苗のさっぱり和え 豆腐のみそ汁	牛乳,鶏卵,鶏肉,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,わかめ	白米,サラダ油,上白糖,ごま油	にんじん,たけのこ,玉葱,干し椎茸,豆苗,キャベツ,えのきたけ,だいこん,長ねぎ	727 kcal 33.7 g 25.8 g 2.8 g
25 (火)	ホイコーロー丼 	○	にら玉スープ ミックスフルーツ	牛乳,豚肉,絹ごし豆腐,鶏卵	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,干し椎茸,青ピーマン,赤ピーマン,長ねぎ,にら,玉葱,パイン缶,みかん缶,黄桃缶	727 kcal 27.9 g 20.8 g 3.1 g
26 (水)	スパゲティナポリタン 	○	海藻サラダ チョコスコーン	牛乳,鶏肉,ベーコン,粉チーズ,わかめ,鶏卵	スパゲッティ,サラダ油,薄力粉,バター,糸こんにゃく,白いりごま,ごま油,三温糖,上白糖,チョコチップ	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマン,マッシュルーム,トマトピューレー,もやし,きゅうり,とうもろこし	846 kcal 26.0 g 33.7 g 3.1 g
27 (木)	山菜おこわ 	○	さばの竜田揚げ 五色のごま和え じゃがいものみそ汁 	牛乳,鶏肉,油揚げ,まさば,わかめ	白米,もち米,上白糖,かたくり粉,大豆白絞油,白いりごま,白すりごま,サラダ油,じゃがいも	わらび,ぜんまい,にんじん,にんにく,しょうが,キャベツ,もやし,こまつな,とうもろこし,長ねぎ	760 kcal 34.9 g 29.7 g 3.6 g
28 (金)	中華あんかけご飯 	○	かみかみサラダ ストロベリーヨーグルト  噛むカムDay!	牛乳,豚肉,さきいか,プレーンヨーグルト	白米,サラダ油,かたくり粉,ごま油,上白糖,白いりごま	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,だいこん,きゅうり,もやし,ストロベリーソース	728 kcal 28.4 g 21.9 g 2.8 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)

