



4月献立表

令和6年4月8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	I初級 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 (水)	麻婆丼 	○	糸寒天の中華和え グレープゼリー	牛乳,豚肉,木綿豆腐,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 27.0 g 20.5 g 2.7 g
11 (木)	チキンカレーライス 	○	わかめとじゃこのサラダ 果物 (清見オレンジ予定)	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,清見オレンジ	815 kcal 28.8 g 26.4 g 3.4 g
12 (金)	★入学・進級お祝い献立 さけちらし 	○	ちくわの磯辺揚げ お祝いすまし汁	牛乳,さけ,鶏卵,焼きちくわ,あおのり,木綿豆腐,かまぼこ	白米,上白糖,サラダ油,薄力粉,大豆白絞油	きぬさや,糸みつば,長ねぎ	736 kcal 32.9 g 23.7 g 3.4 g
15 (月)	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,系こんにゃく,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	750 kcal 24.8 g 23.7 g 2.3 g
16 (火)	山菜おこわ 	○	さばの竜田揚げ 五色のごま和え 豆腐のみそ汁 	牛乳,鶏肉,油揚げ,さば,木綿豆腐,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	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	814 kcal 32.9 g 39.8 g 3.7 g
17 (水)	ハニートースト 	○	春野菜のクリームシチュー 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	にんじん,玉葱,キャベツ,グリーンアスパラ,もやし,だいこん,きゅうり	811 kcal 32.1 g 38.1 g 3.4 g
18 (木)	小松菜チャーハン 	○	いかと大豆の炒り煮 中華五目スープ 噛むカムDay!	牛乳,豚肉,鶏卵,大豆,いか,鶏肉,木綿豆腐	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,のらぼう菜,にんじん,もやし,たけのこ,きくらげ,にら	805 kcal 34.6 g 33.7 g 2.7 g
19 (金)	ご飯 	○	千草焼き 豆苗のさっぱり和え じゃがいものみそ汁	牛乳,鶏卵,鶏肉,豚肉,わかめ,油揚げ	白米,サラダ油,上白糖,ごま油,じゃがいも	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	724 kcal 32.2 g 24.5 g 2.8 g
22 (月)	ホイコーロー丼 	○	ウェーブワンタンスープ ミックスフルーツ	牛乳,豚肉,鶏肉	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油,ワンタンの皮	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,白菜,玉葱,にら,パイン缶,みかん缶,黄桃缶	734 kcal 27.3 g 19.8 g 3.1 g
23 (火)	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,木綿豆腐	白米,上白糖,白いりごま,系こんにゃく,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	759 kcal 30.6 g 25.2 g 2.7 g
24 (水)	たけのご飯 	○	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,系削り節,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	733 kcal 38.7 g 25.1 g 3.8 g
25 (木)	ご飯 	○	わかさぎの衣揚げ レモン和え ピリ辛肉じゃが	牛乳,わかさぎ,豆乳,豚肉	白米,マヨネーズ (卵不使用),薄力粉,大豆白絞油,三温糖,サラダ油,じゃがいも,系こんにゃく	こまつな,キャベツ,にんじん,とうもろこし,もやし,レモン果汁,にんにく,玉葱,長ねぎ,グリーンピース	729 kcal 29.4 g 21.1 g 1.9 g
26 (金)	スパゲティナポリタン 	○	海藻サラダ 明日葉チーズケーキ ★地産地消・明日葉	牛乳,鶏肉,ベーコン,粉チーズ,わかめ,クリームチーズ,鶏卵,生クリーム	スパゲッティ,サラダ油,薄力粉,バター,系こんにゃく,白いりごま,ごま油,三温糖,上白糖	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,こまつな,とうもろこし,あしたば粉,レモン果汁	790 kcal 25.6 g 35.9 g 2.9 g
30 (火)	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,かたくり粉,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	759 kcal 29.6 g 19.3 g 2.0 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)

