



# 令和6年 4月の献立予定表

荒川区立第五中学校

日	曜	献立	食材料名			栄養価	
			血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	1人分 (Kcal)	たんぱく 質 (g)
10	水	ごはん のりの佃煮 肉じゃが じゃこ入りおひたし	牛乳 ほしのり 豚肉 かつお節 ちりめんじゃこ	米 砂糖 じゃがいも つきこん 三温糖 油	にんじん 玉葱 グリンピース キャベツ 小松菜 もやし	727	27.2
11	木	《入学・進級おめでとうメニュー》 さくらごはん さわらの照り焼き ふきと新じゃがの煮付け 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 さわら 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ かつお節	米 もち米 白いりごま 三温糖 新じゃがいも 油 砂糖 焼きふ	さくらの塩漬け しょうが ふき にんじん 玉葱 えのきたけ 小松菜 長ねぎ	759	35.7
12	金	ガーリックトースト 春野菜ポトフ グレープゼリー	牛乳 フランクフルト 豚小間肉 ひよこ豆 寒天	ソフトフランスパン バター 油 新じゃがいも シェルマカロニ 砂糖	にんにく セロリー にんじん 玉葱 エリンギ 大根 春キャベツ グリンピース ホールコーン グレープジュース アロエ	754	27.2
15	月	ポークカレーライス コーンと野菜のサラダ くだもの	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉葱 ホールコーン キャベツ きゅうり レモン セミノール	851	25.0
16	火	高菜とじゃこのチャーハン フォー入り野菜スープ 杏仁豆腐	牛乳 豚小間肉 ちりめんじゃこ 鶏肉 寒天 生クリーム	米 油 白いりごま フォー 砂糖	しょうが にんにく にんじん たかな漬 長ねぎ えのきたけ もやし ほうれん草 みかん缶 りんご缶 バイン缶	759	29.1
17	水	スパゲティミートソース いんげんのサラダ 豆腐ドーナツ	牛乳 大豆 豚ひき肉 粉チーズ 豆腐 きな粉	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん エリンギ キャベツ ホールコーン さやいんげん	812	32.1
18	木	《よい歯の日メニュー》 こぎつねごはん 筑前煮 青のり大豆	牛乳 昆布 鶏ひき肉 油揚げ 鶏肉 かつお節 大豆 青のり	米 砂糖 白いりごま 里芋 油 三温糖 でんぷん	しょうが グリンピース ごぼう たけのこ水煮 れんこん 干し椎茸 にんじん ふき 小松菜	782	31.8
19	金	ごはん 鮭の菜種焼き 大根のレモン和え もやしのみそ汁	牛乳 鮭 たまご 生揚げ わかめ みそ さば節	米 イッカアマネ-ズ タイフ 砂糖	玉葱 パセリ 大根 きゅうり にんじん レモン もやし 長ねぎ	823	40.0
22	月	きな粉ハニートースト イタリアンサラダ クラムチャウダー	牛乳 きな粉 ベーコン ほたて貝 あさり スキムミルク 粉チーズ 生クリーム	食パン はちみつ バター 三温糖 じゃがいも 小麦粉 油	キャベツ にんじん ホールコーン にんにく 玉葱 しょうが	794	29.4
23	火	わかめうどん きすとちくわの天ぷら くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ かつお節 昆布 きす ちくわ 青のり	うどん 小麦粉 油	にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ カラマンダリン	760	38.3
24	水	ごはん 干草焼き きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	牛乳 たまご むきえび 鶏ひき肉 生揚げ わかめ みそ さば節	米 油 三温糖 つきこん ごま油 白いりごま	干し椎茸 にんじん 小松菜 ごぼう キャベツ しめじ	787	35.4
25	木	新たけのこごはん 青菜のおろしポン酢和え 豚汁	牛乳 昆布 油揚げ 豚小間肉 豆腐 みそ さば節	米 砂糖 油 こんにゃく ごま油	たけのこ 赤とうがらし にんじん 小松菜 白菜 もやし えのきたけ 大根 レモン 長ねぎ	712	28.9
26	金	アスパラとえびのピラフ パイザンヌスープ シナモンポテト	牛乳 むきえび ベーコン ちりめんじゃこ 鶏肉	米 バター 油 さつまいも 砂糖 水あめ	ホールコーン アスパラガス 玉葱 にんじん キャベツ	801	25.6
30	火	ごはん 手作り薩摩揚げ 甘辛おひたし 絹さやとえのき茸のみそ汁	牛乳 すけとうだらすり身 豆腐 干ひじき たまご かつお節 みそ さば節	米 でんぷん 油 砂糖	にんじん 玉葱 ごぼう ホールコーン えだ豆 キャベツ 小松菜 もやし えのきたけ さやえんどう	754	32.6



※ 材料の購入等の都合により変更する場合があります。



## 4月の目標

- ◎給食目標：給食の決まりを守り、協力して楽しい給食にしよう
- ◎食育目標：協力して給食の準備をしよう

