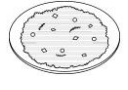
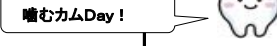


4月献立表

令和7年4月7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類 [※] たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 (水)	チキンカレーライス 	○	ミモザサラダ 果物(美生柑予定)	牛乳,鶏肉,鶏卵	白米,サラダ油,じゃがいも,はちみつ,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,美生柑	827 kcal 26.5 g 29.9 g 2.8 g
10 (木)	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,玉ねぎ,たけのこ,にんじん,干し椎茸,にら,こまつな,もやし,ぶどうジュース,アロエ缶	730 kcal 27.0 g 20.5 g 2.7 g
11 (金)	★入学・進学お祝い献立 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,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,えのきたけ,糸みつば,長ねぎ	737 kcal 33.2 g 24.0 g 3.4 g
14 (月)	★郷土料理・大阪府 ご飯 	○	お好み焼き風卵焼き 揚げ入りおひたし 船場汁 	牛乳,鶏卵,豚肉,糸削り節,あおのり,油揚げ,さば	白米,サラダ油,マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ,長ねぎ,こまつな,白菜,もやし,だいこん,にんじん,えのきたけ,しょうが	723 kcal 31.9 g 27.7 g 1.8 g
15 (火)	チリビーンズドック 	○	春野菜のポトフ ミックスフルーツ	牛乳,大豆,豚肉,チーズ,鶏肉,レンズマメ	無塩コッペパン,サラダ油,上白糖,薄力粉,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,青ピーマン,キャベツ,きぬさや,パイン缶,みかん缶,黄桃缶	803 kcal 35.6 g 32.1 g 2.4 g
16 (水)	ご飯 	○	さばの竜田揚げ 五色のごま和え かきたま汁	牛乳,さば,絹ごし豆腐,鶏卵	白米,かたくり粉,大豆白絞油,白いりごま,白すりごま,サラダ油,上白糖	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,もやし,こまつな,とうもろこし,えのきたけ,長ねぎ	825 kcal 31.2 g 37.2 g 2.5 g
17 (木)	★地産地消・のらぼう菜 のらぼう菜のチャーハン 	○	ポテトのハニーサラダ 中華五目スープ	牛乳,豚肉,鶏卵,鶏肉,木綿豆腐	白米,サラダ油,ごま油,三温糖,じゃがいも,大豆白絞油,はちみつ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,長ねぎ,のらぼう菜,きゅうり,にんじん,キャベツ,とうもろこし,たけのこ,きくらげ,にら,	793 kcal 26.9 g 35.1 g 2.5 g
18 (金)	ひじきご飯 	○	わかさぎの衣揚げ 豚汁 ストロベリーヨーグルト 	牛乳,鶏肉,干ひじき,油揚げ,わかさぎ,豆乳,豚肉,プレーンヨーグルト	白米,サラダ油,上白糖,マヨネーズ(卵不使用),薄力粉,大豆白絞油,こんにゃく	にんじん,えだまめ,だいこん,えのきたけ,長ねぎ,ストロベリーソース	733 kcal 30.7 g 25.8 g 2.6 g
21 (月)	カラフル焼肉丼 	○	わかめとじゃこのサラダ 草団子	牛乳,豚肉,わかめ,ちりめんじゃこ,きな粉	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,白いりごま,白玉粉,薄力粉	にんじん,たけのこ,玉ねぎ,青ピーマン,赤ピーマン,にんにく,もやし,キャベツ,こまつな,とうもろこし,よもぎ	794 kcal 31.5 g 23.0 g 2.4 g
22 (火)	ご飯 	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め 和風コーンサラダ 果物(カラマンダリン予定)	牛乳,生揚げ,豚肉	白米,上白糖,サラダ油,かたくり粉,ごま油	キャベツ,玉ねぎ,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,白菜,もやし,きゅうり,こまつな,とうもろこし,だいこん,カラマンダリン	757 kcal 29.7 g 24.1 g 2.0 g
23 (水)	たけのこご飯 	○	さけの香味焼き さわやか柚のおひたし 団子入りみそ汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,さけ,木綿豆腐	白米,上白糖,白いりごま,三温糖,トック	たけのこ,にんじん,しょうが,長ねぎ,こまつな,キャベツ,とうもろこし,もやし,ゆず,だいこん	722 kcal 38.1 g 19.6 g 3.2 g
24 (木)	山菜うどん 	○	みそドレッシングサラダ ポテトと大豆の磯辺揚げ 	牛乳,鶏肉,油揚げ,大豆,あおのり	冷凍うどん,上白糖,かたくり粉,サラダ油,ごま油,じゃがいも,大豆白絞油	干し椎茸,ぜんまい,わらび,たけのこ,長ねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,とうもろこし	726 kcal 31.7 g 29.0 g 3.0 g
25 (金)	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,玉ねぎ,キャベツ,グリーンアスパラ,もやし,だいこん,きゅうり,とうもろこし	816 kcal 32.3 g 38.1 g 3.4 g
28 (月)	ご飯 	○	キムムッチ 新じゃがいものそぼろあんかけ カミカミサラダ 	牛乳,刻みのり,鶏肉,さきいか	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,玉ねぎ,グリーンピース,だいこん,きゅうり,もやし	757 kcal 27.2 g 23.7 g 2.6 g
30 (水)	ホイコーロー丼 	○	ボン酢ドレッシングサラダ ニラ玉スープ	牛乳,豚肉,わかめ,絹ごし豆腐,鶏卵	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油,白いりごま	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,もやし,だいこん,こまつな,にら,えのきたけ,玉ねぎ	732 kcal 29.5 g 24.6 g 3.5 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。

* 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)

