



# 4月献立表

令和8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 (水)	米粉のカレーライス 	○	わかめとじゃこのサラダ グレーゼリー	牛乳、鶏肉、わかめ、ちりめん じゃこ、粉寒天  噛むカムDay!	白米、サラダ油、じゃがいも、は ちみつ、上白糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじ ん、トマトピューレー、チャツネ、もやし、 こまつな、とうもろこし、ぶどう ジュース、アロエ缶	765 kcal 25.4 g 18.1 g 2.9 g
9 (木)	豚丼 	○	みそドレッシングサラダ 果物（清見オレンジの予定）	牛乳、豚肉	白米、サラダ油、しらたき、三温 糖、かたくり粉、上白糖、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、ごぼ う、玉ねぎ、チンゲン菜、きゅうり、 キャベツ、もやし、とうもろこし、清見 オレンジ	743 kcal 24.5 g 25.3 g 1.9 g
10 (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、えのきだけ、糸みつば、長ね ぎ	737 kcal 33.2 g 24.0 g 3.4 g
13 (月)	麻婆丼 	○	もやしのごまじょうゆ ミックスフルーツ	牛乳、豚肉、木綿豆腐	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、もやし、 えのきだけ、きゅうり、長ねぎ、みかん 缶、黄桃缶	739 kcal 27.4 g 22.3 g 2.7 g
14 (火)	ご飯 	○	まめじゃこ 鶏塩肉じゃが チョレギ風サラダ	牛乳、大豆、ちりめんじゃこ、鶏 肉、わかめ、刻みのり	白米、かたくり粉、大豆白絞油、 三温糖、塩こうじ、ごま油、じゃ がいも、糸こんにゃく、サラダ 油、白いりごま、上白糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、 グリーンピース、だいこん、もやし、キャ ベツ	769 kcal 29.9 g 23.8 g 2.9 g
15 (水)	★地産地消・はちみつ ハニートースト 	○	春野菜のクリームシチュー 温野菜のガーリックドレッシング	牛乳、鶏肉、白花生ペースト、ス キムミルク	食パン、バター、はちみつ、サラ ダ油、じゃがいも、薄力粉、さつ まいも、三温糖	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、グリーン アスパラ、プロッコリー、にんにく	811 kcal 30.0 g 33.8 g 3.3 g
16 (木)	ご飯 	○	たらの和風あんかけ 大根と春雨のピリ辛炒め 豚汁	牛乳、まだら、鶏肉、豚肉、絹ごし 豆腐	白米、かたくり粉、大豆白絞油、 ごま油、緑豆春雨、サラダ油、上 白糖、こんにゃく	えのきだけ、こまつな、だいこん、にん じんにく、しょうが、にら、にんじん、長ね ぎ	755 kcal 32.4 g 23.2 g 2.4 g
17 (金)	山菜うどん 	○	ツナサラダ ポテトと大豆の磯辺揚げ 	牛乳、鶏肉、油揚げ、ツナ、大豆、 あおのり	うどん、上白糖、かたくり粉、サ ラダ油、じゃがいも、大豆白絞 油	干し椎茸、ぜんまい水煮、わらび、たけ のこ、長ねぎ、もやし、だいこん、こまつ な、にんじん、玉ねぎ	749 kcal 33.5 g 32.0 g 3.1 g
20 (月)	ホイコーロー丼 	○	ウェーブワンタンスープ 果物（河内晩柑の予定）	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、玉ねぎ、にら、河内晩 柑	733 kcal 26.8 g 24.1 g 3.0 g
21 (火)	コーンピラフ 	○	レンズ豆のトマトシチュー チョコスコーン	牛乳、鶏肉、レンズまめ、赤いん げんまめ、豚肉、ベーコン、鶏卵	白米、サラダ油、じゃがいも、薄 力粉、上白糖、バター、チョコ チップ	にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、青 ピーマン、にんにく、ぶなしめじ、トマ トピューレー、トマト缶詰	811 kcal 25.3 g 26.4 g 2.8 g
22 (水)	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、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	722 kcal 38.1 g 23.9 g 3.7 g
23 (木)	ご飯 	○	五目卵焼き チャプチェ キャベツのみそ汁	牛乳、鶏卵、鶏肉、干ひじき、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	長ねぎ、たけのこ、干し椎茸、にんに く、しょうが、にんじん、もやし、こまつ な、キャベツ、玉ねぎ、ぶなしめじ	745 kcal 31.5 g 25.4 g 3.0 g
24 (金)	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、玉ねぎ、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 28.8 g 23.5 g 1.9 g
27 (月)	焼肉チャーハン 	○	たこのから揚げ 中華五目スープ	牛乳、豚肉、たこ、鶏肉、木綿豆腐	白米、米粒麦、サラダ油、上白糖、 ごま油、かたくり粉、大豆白絞 油	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじ ん、青ピーマン、玉ねぎ、たけのこ、き くらげ、にら	722 kcal 29.6 g 29.7 g 3.0 g
28 (火)	ひじきご飯 	○	ししゃもの衣揚げ 呉汁 ストロベリーヨーグルト	牛乳、鶏肉、干ひじき、油揚げ、し しゃも、豆乳、大豆、木綿豆腐、フ レーンヨーグルト  噛むカムDay!	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	にんじん、えだまめ、だいこん、えのき だけ、長ねぎ、こまつな、ストロベリー ソース	791 kcal 37.4 g 31.9 g 2.9 g
30 (木)	チリピーンズドック 	○	春野菜のポトフ チョコタッフィー	牛乳、レンズまめ、豚肉、チーズ、 鶏肉、大豆	無塩コッペパン、サラダ油、上 白糖、薄力粉、じゃがいも、マカ ロニースパゲッティ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、青ピーマ ン、キャベツ、きぬさや	774 kcal 36.8 g 33.4 g 2.4 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!』  
噛みこ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。（順次掲載予定）





