

令和7年 4月の献立予定表 15回

日 曜日	エネルギー たんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 量(のり)さま	熱や力になるもの 量(のり)さま	腸子を整えるもの 量(のり)さま
9 水		包まないけど稲荷ずし	油揚げ	米、麦、砂糖	かんぴょう
		じゃがいものそぼろ煮	鶏肉、厚揚げ	油、砂糖、片栗粉	生姜、玉ねぎ、にんじん、枝豆
		762 かまぼこのすまし汁	かまぼこ		にんじん、長ねぎ、小松菜
		33.3 清見オレンジ			清見オレンジ
10 木		ソース焼きそば	豚肉	中華麺、油	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん キャベツ、もやし
		チンゲン菜スープ	豆腐		にんじん、えのきだけ、長ねぎ、チンゲン菜
		701 スパイシーポテト	大豆	じゃがいも、油	
		30.9			
11 金		ボークカレーライス	豚肉、鶏肉、ヨーグルト 粉チーズ	米、麦、油、バター、小麦粉	生姜、にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん
		手作り福神漬け		砂糖	きゅうり、大根、にんじん、れんこん、生姜
		831 フルーツヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	みかん、パイナップル
		26.7			
14 月		ご飯		米、麦	
		ひじき入り卵焼き	鶏肉、卵、ひじき	油、砂糖	玉ねぎ、干ししいたけ
		じゃがいものピリ辛炒め	豚肉	油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ
		728 かぶのみそ汁	油揚げ、みそ		かぶ、長ねぎ、小松菜
		31.7 清見オレンジ			清見オレンジ
15 火		うぐいす揚げパン	きな粉	米粉パン、油、砂糖	
		肉団子のスープ煮	鶏肉、豆腐	片栗粉、パン粉	生姜、長ねぎ、にんじん、だけのこ 干ししいたけ、白菜、小松菜
		715 野菜ソテー	ベーコン	油	にんじん、キャベツ、チンゲン菜、もやし パプリカ
		33.2			
16 水		ご飯		米、麦	
		鶏肉の中華ソースがけ	鶏肉	片栗粉、小麦粉、はちみつ 砂糖、油、ごま油	生姜
		わかめのサラダ	わかめ	砂糖、ごま油	もやし、小松菜、にんじん
		785 ワンタンスープ		ワンタンの皮	にんじん、キャベツ、もやし、長ねぎ、小松菜
		32.4			
17 木		ご飯		米、麦	
		すき焼きコロケ	鶏肉、おから	油、しらたき、砂糖、じゃがいも 小麦粉、パン粉	玉ねぎ
		807 もやしのごま和え		ごま、砂糖、ごま油	もやし、にんじん、小松菜、生姜
		26.5 なめこのみそ汁	豆腐、みそ		なめこ、長ねぎ
18 金		たけのこご飯	油揚げ	米、砂糖	たけのこ
		鯖の西京焼き	鯖、みそ	砂糖	
		五色和え			小松菜、にんじん、もやし、キャベツ とうもろこし
		720 かきたま汁	豆腐、卵	片栗粉	にんじん、小松菜
		34.8 ぶどう寒天	寒天	砂糖	ぶどうジュース、ぶどう

☆ 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。
☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

台東区立浅草中学校

日 曜日	エネルギー たんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 量(のり)さま	熱や力になるもの 量(のり)さま	腸子を整えるもの 量(のり)さま
21 月		ご飯		米、麦	
		豆腐ハンバーグ 和風ソース	豚肉、鶏肉、豆腐	油、パン粉、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、れんこん、えのきだけ、ぶなしめじ
		723 小松菜サラダ	ツナ	油、砂糖	小松菜、キャベツ、きゅうり、にんじん
		30.0 じゃがいものみそ汁	わかめ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ
22 火		わかめうどん	油揚げ、わかめ	うどん	にんじん、大根、干ししいたけ、長ねぎ
		ししゃもとチーズのパリパリ揚げ	ししゃも、ピザチーズ	春巻きの皮、小麦粉、油	
		709 焼肉サラダ	豚肉	油、砂糖	にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり もやし
		36.9			
23 水		鶏と卵のそぼろ丼	鶏肉、卵	米、麦、油、砂糖	生姜、かんぴょう、小松菜
		けんちん汁	豆腐	こんにゃく	大根、にんじん、干ししいたけ、小松菜
		805 よもぎ団子	きな粉	白玉粉、砂糖	よもぎ
		32.5			
24 木		胚芽パン		胚芽パン	
		魚のフライ	ホキ	小麦粉、パン粉、油、砂糖	
		キャベツサラダ		油、砂糖	キャベツ、にんじん、パプリカ、きゅうり 玉ねぎ
		771 ミネストローネ	ベーコン、大豆	油、じゃがいも、砂糖、マカロニ	玉ねぎ、にんじん
		36.5			
25 金		マーボー豆腐丼	豚肉、鶏肉、豆腐、みそ	米、麦、油、ごま油、砂糖	生姜、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、だけのこ にんじん、にら
		野菜のナムル		ごま油、ラー油、砂糖	小松菜、にんじん、大豆もやし、もやし
		782 杏仁豆腐	寒天、牛乳	砂糖	みかん、パイナップル
		31.6			
28 月		ご飯		米、麦	
		さばの香味焼き	さば	ごま油	にんにく、生姜、長ねぎ
		切り干し大根のごま和え		ごま、さとう、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん 切り干し大根
		713 キャベツのみそ汁	厚揚げ、みそ		にんじん、大根、キャベツ
		32.7 美生柑			美生柑
29 火		昭和の日			
30 水		ピザトースト	ウインナー、ピザチーズ	胚芽食パン、油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン
		キャロットサラダ		油、砂糖	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん
		クリームシチュー	鶏肉、ひよこ豆、大豆 牛乳	油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんじん、玉ねぎ
		731			
		33.2			

< 4月の給食目標 > みんなで協力し能率的に準備や後片付けをしよう