

令和7年度4月分献立表

大田区立中萩中小学校
校長 山口 勝己

目標 身支度を整えて食事をしよう

日	献立名	牛乳	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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
9 水	チーズドック	○	ウィンナー、チーズ	コッペパン、砂糖		592 kcal
	クリームシチュー		鶏肉、牛乳、生クリーム	サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム	24.4 g
						27.6 g
						3.3 g
10 木	チャーハン	○	豚肉	米、麦、油	しょうが、にんじん、干ししいたけ、ねぎ、たまねぎ	541 kcal
	肉団子と白菜のスープ		鶏肉、豆腐	油、パン粉、ごま油、マロニー	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、はくさい	21.6 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	16.5 g
						1.8 g
11 金	カレーライス	○	豚肉	米、麦、油、じゃがいも、サラダ油、小麦粉	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん	690 kcal
	福神漬				福神漬	20.2 g
	パリパリサラダ			サラダ油、砂糖、油、ワンタンの皮	にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし	21.3 g
						2.9 g
14 月	ミルクパン (セルフバーガー)	○		ミルクパン		566 kcal
	鶏の照り焼き		鶏肉	砂糖、でん粉		27.0 g
	ボイルキャベツ				キャベツ	23.6 g
	ひよこ豆のカレースープ		ベーコン、豚肉、ひよこまめ	油、じゃがいも、コーンスターチ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ	2.3 g
15 火	ごはん	○		米、麦		575 kcal
	手作りひじきふりかけ		干ひじき、ちりめんじゃこ、かつお節	ごま油、砂糖、白いりごま		25.8 g
	魚のみそマヨネーズ風焼き (たまごなし)		ホキ、牛乳	油、たまごなしマヨネーズ風ドレッシング	たまねぎ、マッシュルーム、しめじ	20.4 g
	けんちん汁		昆布、豚肉、豆腐	油、こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、小松菜	2.2 g
16 水	麻婆豆腐丼	○	豚肉、豆腐	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干ししいたけ、にら	582 kcal
	ゆで野菜の酢しょう油かけ			砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	24.8 g
	マロニースープ		鶏肉	油、マロニー、白いりごま	にんじん、たまねぎ、しょうが、えのきたけ、はくさい、チンゲンサイ	17.9 g
						2.9 g
17 木	こぎつねごはん	○	油揚げ	米、麦、砂糖、白いりごま		564 kcal
	千草たまご焼		鶏肉、たまご	油、砂糖	にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、小松菜	25.7 g
	豚汁		豚肉、昆布、豆腐	油、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ、万能ねぎ	20.9 g
						3.0 g
18 金	焼きそば	○	豚肉、いか、青のり	油、蒸し中華麺	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし	527 kcal
	大学芋			さつまいも、油、砂糖、水あめ、黒いりごま		19.9 g
	果物（清見）				清見	17.7 g
						2.2 g
21 月	わかめご飯	○	わかめ	米、麦		581 kcal
	肉じゃがが煮		豚肉	油、こんにゃく、じゃがいも、車麴、砂糖	にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、小松菜	27.3 g
	鮭の西京焼き		鮭			14.0 g
						1.8 g
22 火	肉野菜うどん	○	昆布、鶏肉、油揚げ	冷凍うどん	干ししいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、小松菜	466 kcal
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆、かえり煮干し	油、じゃがいも、砂糖、白いりごま		24.8 g
	くだもの（いちご）				いちご	15.9 g
						2.4 g
23 水	コーンライス	○	ウィンナー	米、麦、バター、油	たまねぎ、ピーマン	563 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉、プレーンヨーグルト		にんにく、しょうが	23.4 g
	ミネストローネスープ		鶏肉	油、じゃがいも、砂糖	しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、トマト(缶)	20.9 g
						2.7 g
24 木	焼肉丼	○	豚肉	米、麦、油、砂糖、ごま油、でん粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ	560 kcal
	豆腐のスープ		鶏肉、豆腐	油	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、はくさい、小松菜	21.6 g
	ナムル			つきこんにゃく、砂糖、ごま油、白いりごま	りょくとうもやし、にんじん、小松菜	18.0 g
						2.3 g
25 金	ピザトースト	○	ベーコン、チーズ	食パン、油	にんにく、たまねぎ、ホールコーン(冷)、マッシュルーム、ピーマン	524 kcal
	ABCマカロニスープ		鶏肉	じゃがいも、マカロニ	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ	24.5 g
	切干大根のサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖、ごま油	切干し大根、キャベツ、きゅうり、にんじん	19.4 g
						3.1 g
28 月	そぼろごはん	○	鶏ひき肉、たまご、刻みのり	米、麦、油、砂糖	ごぼう、にんじん、冷凍さやいんげん	592 kcal
	揚げ魚のおろしダレ		しいら	でん粉、油、砂糖	だいこん、レモン汁、万能ねぎ	30.2 g
	さつま汁		豚肉、昆布	油、さつまいも	たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、小松菜	18.8 g
						2.4 g
30 水	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉、レンズまめ、粉チーズ	スパゲッティ、サラダ油、油、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、エリンギ、トマト(缶)	628 kcal
	マセドアンサラダ (雪室にんじん)			じゃがいも、サラダ油、砂糖、たまごなしマヨネーズ風ドレッシング	雪室にんじん、ホールコーン(冷)、きゅうり	22.4 g
	果物(りんご)				りんご	22.3 g
						2.2 g