



令和7年4月献立表

西東京市立明保中学校

日 曜	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー kcal
10 木	ご飯 牛乳 鮭の香味揚げ キャベツとコーンのソテー にんじんのツナそぼろ 大根サラダ	牛乳 さけ ツナ油漬缶	米 油、でんぷん、小麦粉、ごま油 油 さとう、片栗粉 油、さとう	しょうが、にんにく キャベツ、とうもろこし（冷凍）、ピーマン にんじん、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん	737
11 金	ご飯 牛乳 ビビンバ ミルクポテト ちくわの磯部揚げ	牛乳 豚肉(もも)、豚肉(肩ロース)、油揚げ 牛乳 ちくわ	米 さとう、ごま油、油、片栗粉 じゃがいも、バター 小麦粉、油、でんぷん	もやし、ほうれんそう（冷凍）、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、にんにく、しょうが とうもろこし（冷凍）、グリーンピース（冷凍） あおのり	792
14 月	ご飯 牛乳 鶏のみそ焼き 定式幕和え ゆかり大根 野菜の塩バター炒め	牛乳 鶏もも肉（皮付き）、赤みそ 油揚げ、かつおぶし粉	米 さとう、油 さとう、ごま油 バター、油	万能ねぎ こまつな、もやし、にんじん、ひじき だいこん、しそ キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン	767
15 火	たけのこご飯 牛乳 さわらのねぎボン酢 おかか和え キャベツと卵の炒め物 じゃが芋のそぼろ煮	油揚げ 牛乳 さわら 刻みかつお 卵 鶏ひき肉	米、さとう 油、でんぷん 油 じゃがいも、さとう、油、でんぷん	たけのこ（水煮缶）、にんじん ねぎ、ゆず果汁 もやし、ほうれんそう、しめじ、にんじん キャベツ、たまねぎ たまねぎ、にんじん、板こんにゃく、グリーンピース（冷凍）	777
16 水	ご飯 牛乳 三杯鶏 もやし炒め きのこのバターソテー マカロニサラダ	牛乳 鶏むね肉 ベーコン ハム	米 さとう、油、ごま油、でんぷん 油 バター マカロニ、マヨネーズ、油	しょうが、にんにく、赤唐辛子輪切り もやし、にんじん、にら たまねぎ、しめじ、エリンギ、にんじん 冷凍ホールコーン、たまねぎ、きゅうり	795
17 木	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 りんご缶 土佐和え 揚げ鶏の甘辛だれ	牛乳 豆腐（冷凍）、豚ひき肉、赤みそ 刻みかつお 鶏むね肉（皮付）	米 さとう、でんぷん、油、ごま油 油、でんぷん、さとう	たまねぎ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが りんご（缶詰） だいこん、きゅうり、にんじん、レモン果汁、しょうが しょうが	883
18 金	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 彩り和え 海藻サラダ ちくわと根菜の煮物	牛乳 ぶり 油揚げ 刻みかつお ちくわ	米 さとう、油、でんぷん ごま油 さとう、ごま油 さとう	もやし、こまつな、えのきだけ、にんじん きゅうり、カットわかめ だいこん、にんじん	769
21 月	ご飯 牛乳 チキンフリッター ほうれん草としめじのソテー コールスロー ナポリタン	牛乳 鶏むね肉 ベーコン	米 小麦粉、油 油 油、さとう スパゲティ、オリーブ油	ほうれんそう、しめじ、にんじん、にんにく キャベツ、コーン（冷凍） たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく	800
22 火	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜の黒こしょう炒め マッシュパンプキン 家常豆腐	牛乳 鶏もも肉 冷凍厚揚げ、豚ひき肉、赤みそ	米 さとう、油 油 さつまいも、さとう、バター さとう、でんぷん、油	たまねぎ キャベツ、チンゲンサイ、にんじん かぼちゃ（冷凍） こまつな、つぎこんにゃく、ねぎ、にんじん、たけのこ（水煮缶）、干ししいたけ、しょうが	786
23 水	ご飯 牛乳 笹かまとあじの南部揚げ キャベツ炒め 豚とにんじんの角煮 わかめとツナの和え物	牛乳 あじ、笹かまぼこ、液卵 豚肉(もも) ツナ油漬缶	米 小麦粉、油、でんぷん 油 さとう、でんぷん ごま油、さとう	ごま、黒ごま キャベツ、にんじん にんじん、しょうが カットわかめ、もやし、冷凍ホールコーン、きゅうり、ごま	802
24 木	ご飯 牛乳 さばのカレー揚げ もやしのおひたし ツナマヨサラダ 野菜とウインナーのソテー	牛乳 さば ツナ油漬缶 ウインナーソーセージ	米 油、でんぷん さとう マヨネーズ じゃがいも、油	しょうが もやし、ほうれんそう（冷凍）、にんじん キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、コーン（冷凍）、グリーンピース（冷凍）	864
25 金	ミルクパン ジョアブレーション ポークと豆のトマト煮込み 粉ふき芋 オニオンドレッシングサラダ オムレツ	乳酸菌飲料 豚肉(もも)、大豆（乾） 卵、鶏ひき肉、牛乳	ミルクパン 小麦粉、油、さとう、バター、でんぷん じゃがいも 油、さとう 油	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、マッシュルーム キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ たまねぎ、にんじん	671
30 水	ご飯 牛乳 魚のスパイシー揚げ コーンポテト いかのハーブ焼き イタリアンサラダ	牛乳 ホキ いか	米 油、でんぷん、小麦粉 じゃがいも、バター 油、バター、オリーブ油 さとう、油、オリーブ油	たまねぎ、しょうが、にんにく 冷凍ホールコーン セロリ、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁	747