



# 4月の献立表



令和7年度

西東京市立田無第一中学校

| 日       | 献立名         | 第1・2群<br>たんぱく質・無機質<br>主に体の組織を作る |                  | 第5・6群<br>炭水化物・脂質<br>主にエネルギーになる | 第3・4群<br>ビタミン・ミネラル<br>主に体の調子を整える | エネルギー<br>(Kcal)<br>たんぱく<br>質(g) |
|---------|-------------|---------------------------------|------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
|         |             |                                 |                  |                                |                                  |                                 |
| 10<br>木 | わかめごはん      | 牛乳                              | わかめ              | 精白米、米粒麦                        |                                  | 663<br>29.2                     |
|         | 鶏肉のねぎ味噌焼き   |                                 | 鶏肉、赤味噌           | 三温糖                            | 生姜、長葱                            |                                 |
|         | キャベツの香味和え   |                                 |                  |                                | キャベツ、胡瓜、人参、生姜                    |                                 |
|         | むらくも汁       |                                 | 鶏肉、豆腐、卵          | テンブシ                           | 人参、干し椎茸、長葱、小松菜                   |                                 |
| 11<br>金 | 胡麻ごはん       | 牛乳                              | 精白米、黒胡麻          |                                |                                  | 714<br>29.8                     |
|         | キムチ入り肉豆腐    |                                 | 焼き豆腐、豚肉          | 白滝、三温糖、テンブシ、油                  | 小松菜、人参、大根、長葱、白菜キムチ               |                                 |
|         | 大豆もやしナムル    |                                 |                  | 三温糖、白炒り胡麻、胡麻油                  | ほうれん草、大豆もやし、人参                   |                                 |
|         | 清見オレンジ      |                                 |                  |                                | きよみオレンジ                          |                                 |
| 14<br>月 | エビピラフ       | 牛乳                              | ムキエビ、鶏肉          | 精白米、米粒麦、バター、油                  | にんにく、人参、玉葱、とうもろこし、青ピーマン          | 714<br>25.6                     |
|         | 白いんげん豆のスープ  |                                 | 豚肉、白いんげん豆        | じゃが芋、油                         | 人参、玉葱、キャベツ                       |                                 |
|         | 青のりポテト      |                                 | 青海苔粉             | じゃが芋、油                         |                                  |                                 |
| 15<br>火 | ゆかりご飯       | 牛乳                              |                  | 精白米                            | ゆかり                              | 678<br>29                       |
|         | おろしハンバーグ    |                                 | 押し豆腐、豚肉          | 生パン粉、三温糖、テンブシ、油                | 玉葱、大根                            |                                 |
|         | 和風サラダ       |                                 |                  | 三温糖、ごま油                        | キャベツ、人参、胡瓜、大根                    |                                 |
|         | 若竹汁         |                                 | 鶏肉、豆腐、干わかめ       |                                | 筍、えのき茸、人参                        |                                 |
| 16<br>水 | スパゲティナポリタン  | 牛乳                              | ベーコン、豚肉、パルメザンチーズ | スパゲティ、油                        | 生姜、にんにく、玉葱、人参、セロリ、マッシュルーム、ピーマン   | 738<br>27.5                     |
|         | 人参サラダ       |                                 | ツナフレーク           | 三温糖、油                          | 人参、玉葱、胡瓜、とうもろこし、にんにく、レモン         |                                 |
|         | みかんケーキ      |                                 | 卵                | 小麦粉、三温糖、バター                    | みかんジュース、みかん缶                     |                                 |
| 17<br>木 | ツナコーントースト   | 牛乳                              | ツナフレーク           | 食パン、ノンエッグマヨネーズ、油               | 玉葱、人参、とうもろこし                     | 724<br>28.5                     |
|         | チキンポトフ      |                                 | 鶏肉、ベーコン          | じゃが芋、油                         | 人参、玉葱、キャベツ、セロリ                   |                                 |
|         | カルピスポンチ     |                                 | カルピスウォーター        |                                | パン缶、みかん缶、りんご缶                    |                                 |
| 18<br>金 | ひじきとレンコンのご飯 | 牛乳                              | 干ひじき、油揚げ、鶏肉      | 精白米、もち米、三温糖、油                  | レンコン、人参、干し椎茸                     | 684<br>27.8                     |
|         | きびなごの磯部揚げ   |                                 | きびなご、青のり粉        | 小麦粉、テンブシ、油                     | 生姜                               |                                 |
|         | 玉葱の味噌汁      |                                 | 干わかめ、白味噌         | じゃが芋                           | 玉葱、えのき茸、人参                       |                                 |
| 21<br>月 | 菜めし         | 牛乳                              |                  | 精白米、白炒り胡麻                      | 大根菜                              | 781<br>32.3                     |
|         | 千草焼き        |                                 | 豚肉、干ひじき、卵、調理牛乳   | 三温糖、油                          | 玉葱、人参、ほうれん草                      |                                 |
|         | 白菜の梅おほかた和え  |                                 | カツオ削り節           | 三温糖                            | 白菜、人参、もやし、ねり梅                    |                                 |
|         | きなこ大豆       |                                 | 大豆、きな粉           | 三温糖、油                          |                                  |                                 |
| 22<br>火 | 筍ごはん        | 牛乳                              | 鶏肉、油揚げ           | 精白米、三温糖                        | 筍、人参                             | 758<br>28.9                     |
|         | 豆腐とツナの落とし揚げ |                                 | ツナフレーク、押し豆腐      | テンブシ、油                         | 玉葱、生姜                            |                                 |
|         | キャベツ汁       |                                 | 豚肉、白味噌           | じゃが芋、コンニャク、油                   | 人参、キャベツ                          |                                 |
| 23<br>水 | カレーライス      | シ<br>ョ<br>ア                     | 豚肉               | 精白米、米粒麦、じゃが芋、小麦粉、バター           | 生姜、にんにく、玉葱、人参                    | 800<br>22.5                     |
|         | マカロニサラダ     |                                 | ポークハム            | マカロニ、三温糖、油                     | とうもろこし、キャベツ、胡瓜、人参、玉葱             |                                 |
|         | パインゼリー      |                                 | 粉寒天              | 上白糖                            | パインジュース、パイン缶                     |                                 |
| 24<br>木 | ココアパン       | 牛乳                              |                  | ココアパン                          |                                  | 714<br>34.2                     |
|         | 鮭のコーンソース焼き  |                                 | 鮭、生クリーム、粉チーズ     | ノンエッグマヨネーズ、パン粉                 | とうもろこし、パセリ                       |                                 |
|         | ミネストローネスープ  |                                 | 鶏肉、ベーコン          | じゃが芋、三温糖、油                     | 玉葱、にんにく、生姜、トマト缶、人参               |                                 |
|         | りんご         |                                 |                  |                                | りんご                              |                                 |
| 25<br>金 | 醤油ラーメン      | 牛乳                              | 豚肉               | 蒸し中華麺、油                        | 生姜、にんにく、玉葱、人参、もやし、キャベツ、長葱、小松菜    | 669<br>27.9                     |
|         | 棒ぎューザ       |                                 | 豚肉               | 餃子の皮、胡麻油                       | 長葱、キャベツ、干し椎茸、ニラ、生姜、にんにく          |                                 |
|         | カラオレンジ      |                                 |                  |                                | カラマンダリン                          |                                 |
| 28<br>月 | ごはん         | 牛乳                              |                  | 精白米                            |                                  | 751<br>29.3                     |
|         | サバの文化干し     |                                 | サバ               |                                |                                  |                                 |
|         | キャベツの磯部和え   |                                 | 焼き海苔             |                                | キャベツ、小松菜、人参、もやし                  |                                 |
|         | さつま汁        |                                 | 豚肉、油揚げ、白味噌       | さつま芋、コンニャク                     | 大根、人参、ごぼう、ほうれん草                  |                                 |
| 30<br>水 | 麻婆豆腐丼       | 牛乳                              | 豆腐、豚肉、八丁味噌、赤味噌   | 精白米、米粒麦、三温糖、テンブシ、胡麻油           | にんにく、生姜、人参、筍、干し椎茸、長葱             | 769<br>30.7                     |
|         | 荳わかめの胡麻和え   |                                 | 荳わかめ             | 白炒り胡麻、三温糖、胡麻油                  | 大豆もやし、胡瓜、人参                      |                                 |
|         | 中華風コーンスープ   |                                 | 卵、ポークハム          | テンブシ                           | とうもろこし、玉葱                        |                                 |

\* 材料の都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。