4月の予定献立表

令和７年度　墨田区立墨田中学校

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー（kcal）	ﾀﾝﾊﾟｸ質 脂質（g）
7	月	始　業　式							
8	火	午　前　授　業	＊給食はありません						
9	水	午　前　授　業	＊給食はありません						
10	木	入　学　式							
11	金	チキンライス	じゃがいものハニーサラダ 紅白ゼリー	○	牛乳・鶏肉・粉寒天・調整豆乳	にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・きゅうり・キャベツ・いちご	米・油・じゃがいも・はちみつ・砂糖	713	21.3 21.4
14	月	マーボー丼	野菜の中華ドレッシング オレンジ	○	牛乳・豚肉・豚レバー・みそ・豆腐	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・だいこん・さやいんげん・キャベツ・こまつな・オレンジ	米・油・砂糖・でんぷん・ごま油	799	35.7 25.0
15	火	ごはん	魚の塩麹焼き じゃがいものそぼろ煮 鶏ごぼう汁	○	牛乳・鮭・豚ひき肉・鶏肉・豆腐	しょうが・さやいんげん・ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	米・塩麹・砂糖・じゃがいも・油・こんにゃく	762	35.6 23.5
16	水	けんちんうどん	ごま和え 草だんご	○	牛乳・鶏肉・油揚げ・きなこ	にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ・こまつな・キャベツ・よもぎ	冷凍うどん・油・ごま油・ごま・砂糖・ねりごま・白玉粉・上新粉	751	30.2 24.1
17	木	セサミトースト	ポークビーンズ ガーリックドレッシングサラダ	○	牛乳・豚肉・大豆・糸寒天	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・こまつな・にんにく	食パン・バター・ねりごま・はちみつ・ごま・油・じゃがいも・小麦粉・砂糖	758	32.4 34.6
18	金	わかめごはん	しらす入り卵焼き 切り干し大根の炒め煮・利休汁	○	牛乳・わかめ・しらす干し・鶏卵・さつま揚げ・油揚げ・みそ	しょうが・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・切り干し大根・だいこん・ねぎ・こまつな	米・油・ごま・砂糖・ねりごま	750	30.0 23.8
21	月	あぶたま丼	わかめときゅうりの酢の物 黒糖ゼリーきなこがけ	○	牛乳・豚肉・油揚げ・鶏卵・わかめ・粉寒天・ゼラチン・きなこ	にんじん・たまねぎ・エリンギ・こまつな・きゅうり・もやし	米・砂糖・ごま・黒砂糖	794	31.7 24.8
22	火	ボロネーゼ	オニオンドレッシングサラダ クリームフルーツ	○	牛乳・豚肉・豚レバー・粉チーズ・脱脂粉乳・生クリーム	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・黄桃缶・パイン缶・みかん缶	スパゲティ・油・じゃがいも・砂糖・コーンスターチ	818	31.8 25.8
23	水	たけのこごはん	ししゃものさざれ焼き 生揚げの田舎汁	○	牛乳・鶏肉・油揚げ・ししゃも・生揚げ・みそ	たけのこ・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・だいこん・こまつな	米・もち米・マヨネーズ・ごま・パン粉・生パン粉・油・じゃがいも	739	30.8 29.5
24	木	チリビーンズ ドッグ	クラムチャウダー 黄桃缶	○	牛乳・鶏肉・大豆・豚レバー・チーズ・ベーコン・脱脂粉乳・ベビーホタテ・あさり・生クリーム	にんにく・たまねぎ・にんじん・こまつな・黄桃缶	コッペパン・油・小麦粉・じゃがいも・米粉	795	39.9 28.4
25	金	ごはん	魚の西京みそ焼き 肉じゃが・かきたま汁	○	牛乳・さば・みそ・豚肉・鶏卵	しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・えのきだけ・ねぎ・こまつな	米・塩麹・油・しらたき・じゃがいも・砂糖・でんぷん	815	38.3 27.8
28	月	コーンたっぷりドライカレー	きのこソテーサラダ オレンジ	○	牛乳・豚肉・豚レバー	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールコーン・えだまめ・エリンギ・しめじ・まいたけ・キャベツ・オレンジ	米・油・小麦粉・油・砂糖	761	26.3 23.9
30	水	上海焼きそば	のりチョレギサラダ アロエ入りフルーツカクテル	○	牛乳・豚肉・えび・いか・糸寒天・のり	たまねぎ・にんじん・だいこん・干ししいたけ・チンゲンサイ・キャベツ・こまつな・にんにく・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	蒸し中華麺・油・砂糖・でんぷん・ごま・ごま油	728	32.2 21.5

◎献立内容は都合により変更する場合があります。

入学＊進級おめでとう♪

１年生のみなさん、墨田中へようこそ！
11日から、中学校の給食が始まります。中学校の給食は小学校と比べると、①量が多くなり、②給食時間が短くなります。食べる時間がなくならないように、給食当番だけでなく全員で協力して、てきぱきと配膳準備をしましょう！

＊給食室＊

給食の調理を担当するのは、昨年度に続いて一冨士フードサービス(株)の方々です。栄養士は、川勾昌香（かわわまさこ）です。9人の調理員さんと栄養士で力を合わせて頑張っていきますので、よろしくお願いします。みなさんの「おいしい！」の声がパワーの源です。給食の感想など何かありましたら栄養士まで気軽に声を掛けてください。

献立ピックアップ

●●旬●●

16日(水) 草だんご

春が旬の「よもぎ」を使った草だんごです。うぐいすきな粉をまぶして春らしい若草色のおだんごを作ります。

23日(水) たけのこごはん

今年の春にとれた「生たけのこ」を使って作ります。生のたけのこは、この時期しか食べられません。旬の香りと味をお楽しみください。