

4月 学校給食予定献立表



令和7年4月

世田谷区立北沢中学校

日	給食行事	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		わかめごはん 肉じゃが ごま和え オレンジゼリー	○	わかめ 豚肉 寒天 ゼラチン	米 大麦 油 じゃが芋 砂糖 ごま 砂糖 砂糖	玉ねぎ こんにゃく 人参 さやいんげん 小松菜 人参 もやし みかんジュース	718 kcal 25.2 g 16.2 g 2.3 g
10木		セルフチキンバーガー フレンチサラダ ミネストローネ	○	鶏肉 ぶた肉	ミルクパン 砂糖 片栗粉 油 砂糖 油 マカロニ	生姜 人参 キャベツ きゅうり コーン にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト缶	723 kcal 35.1 g 29.8 g 3.5 g
11金		ご飯 豆腐の落とし揚げ もやしのピリ辛和え 豚汁	○	豆腐 鶏肉 鶏卵 豚肉 みそ	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく もやし 人参 小松菜 ごぼう 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ	771 kcal 34.4 g 25.5 g 2.5 g
14月		チキンカレーライス じゃこサラダ フルーツポンチ	○	鶏肉 レンズまめ チーズ じゃこ	米 大麦 じゃが芋 バター はちみつ 油 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油 砂糖	にんにく セロリ 生姜 人参 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	866 kcal 28.3 g 24.5 g 2.4 g
15火		ご飯 鯖のごま醤油焼き おかか和え 具だくさんみそ汁	○	さば 糸けずり 豆腐 油揚げ みそ	米 ごま油 砂糖 ごま ごま油 砂糖 ごま ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 長ねぎ にんじん 小松菜 もやし 人参 白菜 長ねぎ	784 kcal 34.3 g 34.2 g 2.4 g
16水		黒砂糖パン チーズオムレツ クラムチャウダー くだもの（清見オレンジ）	○	ハム チーズ レンズ豆 鶏卵 牛乳 ベーコン あさり 牛乳 いんげん豆 生クリーム	黒砂糖パン 油 油 じゃが芋 コーンスターチ	玉ねぎ にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ 清見オレンジ	794 kcal 36.6 g 34.0 g 3.5 g
17木		春キャベツのペペロンチーノ マセドアンサラダ おからドーナツ	○	ベーコン しらす干し ハム おから 豆乳 鶏卵	スパゲッティ オリーブ油 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 砂糖 油	にんにく キャベツ 玉ねぎ しめじ 小松菜 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	719 kcal 26.5 g 29.7 g 4.5 g
18金		麦ご飯 白身魚のチリソース 野菜の中華味 中華風コーンスープ	○	メルルーサ ベーコン 鶏卵	米 大麦 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ 人参 もやし 人参 玉ねぎ コーン クリームコーン 小松菜	726 kcal 29.4 g 22.4 g 2.8 g
21月		ツナサンド こんにゃくサラダ ポークビーンズ くだもの（カラマンダリン）	○	ツナ ベーコン レンズ豆 チーズ 豚肉 大豆	無塩パン 油 ごま油 砂糖 ごま 油 バター 小麦粉 砂糖	レモン 玉ねぎ パセリ こんにゃく きゅうり 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ トマトジュース カラマンダリン	848 kcal 38.2 g 41.3 g 2.4 g
22火		シーフードピラフ ごまドレサラダ ABCスープ チーズケーキ	○	えび いか ベーコン 鶏肉 チーズ 生クリーム 牛乳 鶏卵	米 バター 油 ごま油 砂糖 ごま 油 マカロニ 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 人参 コーン 小松菜 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 レモン	797 kcal 30.9 g 32.3 g 3.7 g
23水		ご飯 鮭のごまみそ焼き 芋きんぴら かき玉汁	○	銀鮭 みそ 豚肉 豆腐 鶏卵 わかめ	米 ごま 砂糖 ごま油 ごま油 砂糖 じゃが芋 油 片栗粉	玉ねぎ こんにゃく ごぼう 人参 人参 えのき茸 長ねぎ	765 kcal 39.4 g 27.4 g 2.0 g
24木	季節の料理	すき焼き丼 カリカリ油揚げ入りおひたし よもぎ団子	○	豚肉 豆腐 油揚げ 豆腐 きな粉	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 上新粉 白玉粉 砂糖	ごぼう 玉ねぎ しらたき えのき茸 もやし 人参 小松菜 よもぎ	892 kcal 37.0 g 24.9 g 2.3 g
25金		ミルクパン ポテトグラタン コーンサラダ 春キャベツのスープ	○	鶏肉 いんげん豆 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン	ミルクパン じゃが芋 油 バター 小麦粉 油 ごま油 砂糖 油	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 人参 コーン 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜	732 kcal 30.0 g 31.3 g 3.8 g
28月	季節の混ぜご飯	たけのこご飯 ししゃもフライ ハムと小松菜のからし和え 新じゃがいものみそ汁	○	鶏肉 油揚げ ししゃも 鶏卵 ハム 豆腐 みそ わかめ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	たけのこ 人参 さやえんどう 生姜 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ	722 kcal 33.6 g 22.0 g 3.5 g
30水	季節の料理	山菜うどん ツナサラダ 抹茶蒸しパン	○	鶏肉 油揚げ ちくわ ツナ 鶏卵 豆乳 いんげん豆	うどん 油 砂糖 砂糖 油 小麦粉	人参 たけのこ わらび ふき 干し椎茸 長ねぎ 大根 人参 玉ねぎ キャベツ 生姜	761 kcal 32.2 g 25.1 g 3.2 g

※都合により献立内容が変更になる場合があります。