

# 4月 献立表



多摩川の学び舎 世田谷区立瀬田中学校

令和7年度

| 日付 | 曜日 | 牛乳 | 献立名  | 赤の仲間・<br>血や肉になる               | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる        | 緑の仲間・<br>体の調子を整える                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |                                   |  |                                   |
|----|----|----|--|-------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------|
| 7  | 月  |    |  |                               | <b>始業式</b>               |                                      |                      |                                   |  |                                   |
| 8  | 火  |    |  |                               | <b>入学式</b>               |                                      |                      |                                   |  |                                   |
| 9  | 水  | ○  | キジ焼き丼<br>筑前煮<br>みそ汁                              | 鶏肉, 大豆<br>さつま揚げ<br>油揚げ, 豆腐    | 刻みのり<br>牛乳<br>わかめ        | 米, 米粒麦<br>三温糖<br>でん粉<br>さとう          | 油                    | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな            | にんにく, ショウガ<br>ごぼう, こんにゃく<br>えのきだけ, ネギ                              | 801 kcal<br>38.0 g<br>24.3 g      |
| 10 | 木  | ○  | 麦ごはん<br>魚のしょうが風味焼き<br>じゃがいもの甘辛煮<br>豚汁            | ぎんざけ<br>豚肉<br>豆腐              | 牛乳                       | 米<br>米粒麦<br>さとう<br>じゃがいも             |                      | にんじん                              | しょうが, ネギ<br>ごぼう<br>だいこん<br>こんにゃく                                   | 798 kcal<br>39.5 g<br>23.0 g      |
| 11 | 金  | ○  | スペゲティミートソース<br>キャベツサラダ<br>くだもの                   | ベーコン<br>豚肉<br>大豆              | 粉チーズ<br>牛乳               | スペゲッティ<br>小麦粉<br>さとう                 | オリーブ油<br>油           | にんじん<br>ピーマン                      | にんにく, ショウガ<br>たまねぎ, セロリー<br>マッシュルーム(缶)<br>キャベツ, セミノール<br>ホールコーン(缶) | 778 kcal<br>33.6 g<br>26.7 g      |
| 14 | 月  | ○  | 麦ごはん<br>麻婆豆腐<br>ナムル<br>ぶどうゼリー                    | 豚肉<br>豆腐<br>粉ゼラチン             | 牛乳<br>粉寒天                | 米<br>米粒麦<br>さとう<br>でん粉               | 油<br>ごま油<br>ごま       | にんじん<br>こまつな                      | にんにく, ショウガ, ネギ<br>たけのこ(水煮), もやし<br>(干)しいたけ, みかん(缶)<br>ぶどうジュース      | 801 kcal<br>35.0 g<br>25.5 g      |
| 15 | 火  | ○  | きな粉あげパン<br>春雨と肉団子のスープ<br>わかめサラダ<br>くだもの          | きな粉<br>鶏肉<br>うずら卵(水煮)         | 牛乳<br>わかめ<br>じゃこ         | コッペパン<br>さとう<br>でん粉<br>春雨            | 油<br>ごま油<br>ごま       | にんじん<br>こまつな                      | たけのこ(水煮), ネギ<br>ショウガ, 白菜, もやし<br>だいこん, キャベツ<br>にんにく, 清見オレンジ        | 782 kcal<br>33.4 g<br>35.9 g      |
| 16 | 水  | ○  | ごはん<br>魚のバーベキューソース<br>切干し大根の煮つけ<br>粒汁            | かごかます<br>油揚げ<br>豚肉<br>豆腐      | 牛乳                       | 米<br>小麦粉<br>さとう<br>じゃがいも             | 油                    | にんじん<br>さやいんげん                    | にんにく, りんご, レモン<br>切干したいこん, ごぼう<br>しらたき, だいこん, ネギ                   | 783 kcal<br>37.3 g<br>22.6 g      |
| 17 | 木  | ○  | カレーライス<br>野菜の甘酢あえ<br>くだもの                        | ベーコン<br>豚肉<br>大豆              | 粉チーズ<br>牛乳               | 米<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>さとう             | 油<br>バター             | にんじん                              | にんにく, ショウガ<br>たまねぎ, セロリー<br>りんご, キャベツ<br>もやし, 河内晩柑                 | 828 kcal<br>25.3 g<br>23.3 g      |
| 18 | 金  | ○  | 新たけのごはん<br>魚の西京焼き<br>おひたし<br>かきたま汁               | 油揚げ, 鶏肉<br>さわら<br>豆腐, 鶏卵      | 牛乳<br>しらす干し<br>わかめ       | 米<br>さとう<br>でん粉                      |                      | さやいんげん<br>こまつな<br>にんじん<br>チングンツァイ | 新たけのご<br>ショウガ<br>もやし<br>えのきだけ                                      | 741 kcal<br>43.9 g<br>24.1 g      |
| 21 | 月  | ○  | ミルクパン<br>ツナ入り卵焼き<br>パリパリサラダ<br>クリームスープ           | 鶏卵<br>ツナ<br>鶏肉                | 牛乳<br>スキムミルク<br>粉チーズ     | ミルクパン, さとう<br>ワンタンの皮<br>じゃがいも<br>小麦粉 | 油<br>バター             | にんじん<br>プロッコリー                    | たまねぎ, キャベツ<br>えのきだけ<br>(冷)グリンピース<br>クリームコーン(缶)<br>ホールコーン(缶)        | 793 kcal<br>33.7 g<br>34.8 g      |
| 22 | 火  | ○  | 麦ごはん<br>魚の塩焼き<br>ごまあえ<br>豆腐汁                     | さば<br>豚肉<br>油揚げ<br>豆腐         | 牛乳<br>わかめ                | 米, 米粒麦<br>でん粉<br>小麦粉<br>さとう          | 油<br>ごま              | こまつな<br>にんじん                      | もやし<br>白菜<br>しめじ<br>ネギ   | 807 kcal<br>35.0 g<br>33.5 g      |
| 23 | 水  | ○  | チキンライス<br>ポテト入りフレンチサラダ<br>トマトと卵のスープ<br>カフェオーレゼリー | 鶏肉<br>ベーコン<br>鶏卵<br>粉ゼラチン     | 牛乳<br>粉寒天<br>生クリーム       | 米<br>じゃがいも<br>さとう<br>でん粉             | 油                    | トマトジュース<br>にんじん, ピーマン<br>トマト, バセリ | にんにく, たまねぎ<br>(冷)グリンピース<br>キャベツ, キュウリ<br>ホールコーン(缶)<br>えのきだけ        | 792 kcal<br>29.1 g<br>25.3 g      |
| 24 | 木  | ○  | ご飯<br>かつおでんぶ<br>春野菜のうま煮<br>みそ汁                   | 粉かつお<br>鶏肉<br>生揚げ<br>うずら卵(水煮) | 牛乳<br>わかめ                | 米<br>さとう<br>じゃがいも                    | ごま                   | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな            | にんにく, たまねぎ<br>新たけのご, ネギ<br>ふき, キャベツ                                | 788 kcal<br>39.2 g<br>20.0 g      |
| 25 | 金  | ○  | ガーリックトースト<br>豆入りポークシチュー<br>グリーンサラダ<br>くだもの       | ベーコン<br>豚肉<br>大豆              | 粉チーズ<br>牛乳<br>生クリーム      | ソフトフランスパン<br>じゃがいも<br>さとう<br>小麦粉     | バター<br>油             | にんじん<br>プロッコリー                    | にんにく, ショウガ<br>たまねぎ, キャベツ<br>(冷)グリンピース<br>きゅうり<br>日向夏               | 818 kcal<br>29.1 g<br>39.1 g      |
| 28 | 火  | ○  | ソース焼きそば<br>しじやものごまからあげ<br>フルーツ白玉                 | 豚肉                            | あおのり<br>牛乳<br>しじやも       | 蒸し中華めん<br>小麦粉<br>さとう<br>白玉もち         | 油<br>ごま              | にんじん<br>にら                        | にんにく, たまねぎ<br>キャベツ, もやし<br>みかん(缶), 黄桃(缶)<br>バインアップル(缶)<br>あんず(缶)   | 827 kcal<br>30.5 g<br>28.4 g      |
| 29 | 月  |    |  |                               | <b>昭和の日</b>              |                                      |                      |                                   |  |                                   |
| 30 | 水  | ○  | 麦ごはん<br>ぶりかけ<br>新じゃがいものそぼろ煮<br>みそ汁               | 豚肉<br>凍り豆腐<br>油揚げ             | じゃこ<br>あおのり<br>わかめ<br>牛乳 | 米, 米粒麦<br>じゃがいも<br>さとう               | ごま<br>油              | にんじん<br>こまつな                      | しょうが, こんにゃく<br>たまねぎ, もやし<br>(冷)グリンピース<br>キャベツ, えのきだけ               | 771 kcal<br>34.7 g<br>21.3 g<br>g |

学校行事、材料の都合により献立の変更をすることがありますので、ご了承ください。



## 《保護者のみなさまへ》

給食当番の順番が回ってきましたら、エプロン・三角巾・袋の洗濯をし、アイロン掛けをお願い致します。  
ほつれなどがありましたら補修していただけると助かります。

✿4月、5月は世田谷野菜はお休みです。

