

4 月 献立表

令和7年度

千代田区立神田一橋中学校

日	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
			1群	2群	5群	6群	3群	4群	
7月	✽ 始業式 ✽								
8月	✽ 入学式 ✽								
9月 水	ワカメごはん	○		ワカメ	米		にんじん さやいんげん		719 kcal 26.2 g
	肉じゃが		豚肉		じゃがいも こんにゃく 三温糖	油		玉ねぎ	
	きよみオレンジ							きよみオレンジ	
10月 木	ごはん	○			米				708 kcal 31.2 g
	鶏肉の照り焼き		鶏肉		片栗粉				
	おひたし		油揚げ		三温糖		にんじん こまつな	もやし	
	春野菜のみそ汁		厚揚げ みそ					キャベツ しめじ スナップエンドウ	
11月 金	きな粉揚げパン	○	きな粉		ミルクパン グラニュー糖	揚げ油			742 kcal 31.6 g
	ツナサラダ		ツナ		三温糖	油	にんじん	キャベツ きゅうり	
	ポークビーンズ		豚肉 大豆 ひよこ豆 いんげん豆		じゃがいも 三温糖		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	
14月	✽入学進級祝いメニュー✽	○							704 kcal 37.8 g
	お赤飯		ささげ		米 もち米				
	鮭の塩焼き		鮭						
	じゃこ和え			ちりめん じゃこ	三温糖		にんじん こまつな	もやし	
	かまぼこ入りすまし汁		鶏肉 豆腐 かまぼこ				にんじん	大根 長ねぎ	
15月 火	チキンカレーライス	○	鶏肉		米 三温糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく	800 kcal 25.7 g
	ひよこ豆のサラダ		ハム ひよこ豆		三温糖	油	にんじん	キャベツ きゅうり	
	いちご							いちご	
16月 水	麻婆豆腐丼	○	豚ひき みそ 豆腐		米 三温糖 片栗粉	油 ゴマ油	にんじん ニラ	しょうが 玉ねぎ にんにく 長ねぎ 干ししいたけ	769 kcal 33.8 g
	ナムル				三温糖	ゴマ油	にんじん 小松菜	大豆もやし にんにく	
	きのこのスープ		ハム				万能ねぎ	白菜 しめじ えのきだけ	
17月 木	ミートソーススパゲティ	○	豚ひき 大豆		スパゲティ 小麦粉	オリーブ 油 油 バター	にんじん	にんにく 玉ねぎ しょうが マッシュルーム	791 kcal 27.5 g
	フライドポテト				じゃがいも	揚げ油			
	ブドウゼリー			粉寒天	上白糖			ブドウジュース	
18月 金	豚丼	○	豚肉		米 三温糖 こんにゃく	油		玉ねぎ 長ねぎ 干ししいたけ	785 kcal 29.4 g
	じゃこ入り大根サラダ			ちりめん じゃこ	三温糖	油	にんじん	大根 きゅうり ホールコーン	
	野菜と油揚げのみそ汁		油揚げ みそ				にんじん こまつな	キャベツ	

4 月 献立表

令和7年度

千代田区立神田一橋中学校

日	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
			1群	2群	5群	6群	3群	4群	
21月	ガーリックトースト	○			食パン	マーガリン			730 kcal 28.3 g
	キャベツソテー		ベーコン			油	にんじん ピーマン	キャベツ	
	クリームシチュー		鶏肉 白いんげん豆	牛乳	じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん	玉ねぎ しめじ マッシュルーム	
22火	ごはん	○			米				810 kcal 29.0 g
	鯖の竜田揚げ		さば		小麦粉 片栗粉	揚げ油			
	おろし和え				片栗粉		にんじん こまつな	しめじ 大根	
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ				にんじん	大根 玉ねぎ ごぼう	
23水	アスパラチキンピラフ	○	ベーコン 鶏肉		米	油 バター	にんじん アスパラガス		738 kcal 22.9 g
	ポテトサラダ				じゃがいも 三温糖	*マヨネーズ 油	にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	
	コーンポタージュスープ		白いんげん豆	牛乳 生クリーム	じゃがいも	油 バター		玉ねぎ ホールコーン クリームコーン	
24木	五目チャーハン	○	焼豚 卵		米 押麦	ゴマ油 油	にんじん ピーマン	長ねぎ	716 kcal 25.0 g
	中華スープ		ハム 豆腐			にんじん	白菜 干ししいたけ		
	白玉フルーツポンチ				白玉粉 上白糖			みかん缶 黄桃缶 パイ缶	
25金	かきたまうどん	○	鶏肉 卵 かまぼこ		うどん 片栗粉		にんじん こまつな	玉ねぎ 長ねぎ 干ししいたけ	718 kcal 36.5 g
	イカのカレー揚げ		イカ		片栗粉 小麦粉	揚げ油			
	オレンジゼリー			粉寒天	上白糖			みかん缶 オレンジジュース	
28月	中華丼	○	豚肉 イカ エビ		米 片栗粉	油 ゴマ油	にんじん こまつな	にんにく 玉ねぎ しょうが 白菜	700 kcal 29.6 g
	春雨サラダ				春雨 三温糖	ゴマ油	にんじん	干ししいたけ きゅうり	
	ワカメスープ		豆腐	ワカメ		ゴマ		キャベツ 長ねぎ	
29火	昭和の日								
30水	大豆入りひじきごはん	○	鶏肉 大豆 油揚げ	ひじき	米 押麦	油	にんじん		719 kcal 33.7 g
	切干大根の厚焼き卵		卵		三温糖	油	赤ピーマン ピーマン	玉ねぎ 切干大根	
	けんちん汁		鶏肉 油揚げ				にんじん	大根 干ししいたけ ごぼう 長ねぎ	

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

*マヨネーズは卵不使用のものを 사용합니다。