

# 4月の予定献立表



令和5年度 墨田区立墨田中学校

## 入学の進級おめでとう♪

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)	タンパク質 脂質 (g)
6	木	<div style="text-align: center;"> </div>							
7	金	<div style="text-align: center;"> </div>							
10	月	ホイコーロー丼	もやしのごまじょうゆがけ・ 紅白ゼリー	牛乳・豚肉・みそ・粉寒天・生 クリーム	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじ ん・キャベツ・しいたけ・ねぎ・ピーマ ン・もやし・こまつな・しょうが・いちご	米・米粒麦・油・砂糖・でんぷ ん・ごま油・ごま	747	25.9 22.3	
11	火	ごはん	鮭の塩焼き・肉じゃが・利休汁	牛乳・鮭・豚肉・油揚げ・みそ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・だい こん・ねぎ・こまつな	米・油・しらたき・じゃがいも・ 砂糖・ねりごま	810	36.4 26.4	
12	水	マーボー焼きそば	野菜の甘酢がけ・黄桃缶	牛乳・豚肉・みそ・豆腐	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじ ん・干しいたけ・ねぎ・もやし・キャバ ツ・こまつな・黄桃缶	蒸し中華麺・油・ごま油・砂糖・ でんぷん・ごま	765	33.0 26.7	
13	木	豆乳きなこ トースト	チキンビーンズ・ コーン入り和風サラダ	牛乳・きな粉・豆乳・脱脂粉 乳・鶏肉・いんげん豆	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ キャベツ・きゅうり・ホールコーン	食パン・砂糖・バター・油・じゃ がいも・小麦粉	720	30.2 29.5	
14	金	ドライカレー ライス	海藻サラダ・りんご	牛乳・豚肉・レンズ豆・海藻	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・ エリンギ・キャベツ・きゅうり・りんご	米・米粒麦・油・小麦粉・はちみ つ	768	24.6 23.7	
17	月	親子丼	アーモンド和え・オレンジ	牛乳・鶏肉・鶏卵	たまねぎ・こまつな・キャベツ・もやし・ にんじん・オレンジ	米・米粒麦・アーモンド・砂糖	793	32.4 23.7	
18	火	チリビーンズ ドッグ	じゃがいものポタージュ・ 糸寒天サラダ	牛乳・鶏肉・豚レバー・大豆・ ピザチーズ・脱脂粉乳・豆乳・ 生クリーム・糸寒天	にんにく・たまねぎ・にんじん・セロリ・ 葉ねぎ・もやし・きゅうり・こまつな	コッペパン・油・小麦粉・パ ター・じゃがいも・ごま油・砂糖	757	35.3 32.1	
19	水	中華丼	じゃがいものせん切りサラダ・ フルーツカクテル	牛乳・豚肉・うすら卵・いか・ えび	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじ ん・だいこん・キャベツ・チンゲンサイ・ きゅうり・パイン缶・みかん缶・黄桃缶	米・米粒麦・油・でんぷん・じゃ がいも・ごま・砂糖・ごま油	784	31.5 19.8	
20	木	けんちんうどん	ごま酢和え・草だんご	牛乳・鶏肉・油揚げ・わかめ・ うぐいすきな粉	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・こま つな・もやし・きゅうり・冷凍よもぎ	冷凍うどん・油・ごま油・さとい も・ごま・砂糖・白玉粉・上新粉	739	30.1 20.4	
21	金	ごはん	さばのごまみそだれ・じゃがい もの甘辛煮・鶏ごぼう汁	牛乳・さば・みそ・鶏肉・豆 腐・油揚げ	しょうが・にんじん・ごぼう・だいこん・ ねぎ	米・砂糖・でんぷん・ごま・油・ じゃがいも・こんにゃく	800	34.4 26.0	
24	月	チャーハン	五目わかめスープ・ ニューナイドウフ	牛乳・豚肉・鶏卵・豆腐・わか め・粉寒天・脱脂粉乳	にんじん・にんにく・しょうが・干しい たけ・ねぎ・チンゲンサイ・たまねぎ・は くさい・パイン缶・みかん缶・黄桃缶	米・米粒麦・ごま油・油・砂糖・ でんぷん	779	28.0 22.0	
25	火	ミルクパン	魚のから揚げバーベキューソー ス・ホワイトパンネソテー・ス パイシースープ・冷凍みかん	牛乳・ホキ・ベーコン・粉チー ズ・生クリーム・豚肉・大豆	たまねぎ・りんご・にんにく・アスパラガ ス・にんじん・キャベツ・冷凍みかん	ミルクパン・油・でんぷん・米 粉・砂糖・オリーブ油・パンネ・ 油・じゃがいも	729	37.8 28.2	
26	水	ごまごはん	ツナ入り卵焼き・ひじきの炒め 煮・みそ汁	牛乳・ツナ・鶏卵・鶏肉・ひじ き・油揚げ・豆腐・みそ	しょうが・にんじん・たまねぎ・にら・枝 豆・だいこん・ねぎ	米・米粒麦・ごま・油・しらた き・砂糖	818	35.7 32.7	
27	木	エビのトマトク リームスパゲティ	オニオンドレッシングサラダ・ オレンジ	牛乳・ベーコン・えび・脱脂粉 乳・生クリーム・粉チーズ	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ ホールトマト・エリンギ・こまつな・キャ ベツ・きゅうり・オレンジ	スパゲティ・油・じゃがいも・砂 糖	788	34.3 24.4	
28	金	たけのこ ごはん	揚げししゃも・ごま和え・ すまし汁	牛乳・鶏肉・油揚げ・ししゃ も・豆腐	生たけのこ・にんじん・さやいんげん・ キャベツ・もやし・こまつな・えのきた け・ねぎ	米・もち米・油・でんぷん・ご ま・砂糖・ごまペースト	760	31.7 30.4	

1年生のみなさん、墨田中へようこそ！  
中学校の給食は、基本的に小学校と変わり  
ませんが、①量が多く、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、てきばきと配膳  
準備をしましょう！



給食の調理を担当するのは、昨年度に続け  
て、一富士フードサービス(株)の方々です。  
栄養士は、( )で  
す。9人の調理員さんと栄養士で力を合わせ  
て頑張っていますので、よろしく願いまし  
ます。みなさんの「おいしい！」の声のパ  
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

### 20日(木) 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。

### 28日(金) 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。給食室であく抜きを  
してから調理します。旬の香り  
と味をぜひお楽しみください。



**今年度の給食費について**

月額5,605円 × 11ヶ月(8月除く)  
年間 61,655円です。  
上記金額を、5~1月の9回で引き落とし予  
定です。詳しい毎月の引き落とし金額は後  
日お知らせいたします。

◎献立内容は都合により変更する場合があります。

