



4月 献立表



令和7年度

調布市立神代中学校

日	主食	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	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 木	菜の花ごはん	○	豚挽肉	米,炒め油,砂糖	生姜,ホールコーン,菜の花	622 kcal
	鮭の変わり西京焼き		鮭,甘味噌	ノンエッグマヨネーズ,砂糖	にんにく	31.5 g
	すまし汁		絹ごし豆腐		小松菜,人参,えのきたけ,ねぎ	17.9 g
	オレンジゼリー入りフルーツポンチ		寒天	砂糖	オレンジジュース,レモン果汁	3.9 g
11 金	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン		780 kcal
	照り焼きグラタン		鶏モモ肉,豆乳,豆乳クリーム, 豆乳シュレッド	炒め油,砂糖,てんぷん,じゃがいも,小麦粉 マカロニ,サラダ油,乳不使用マーガリン	生姜,玉葱,エリンギ,パセリ	33.6 g
	春野菜のポトフ		ウインナー,ベーコン	じゃがいも	人参,玉葱,ブロッコリー,キャベツ,セロリー	32.2 g
	フルーツサラダ			サラダ油	みかん,レトルト,黄桃,レトルト,レタス,きゅうり	4.8 g
14 月	ハニートースト	○		食パン,乳不使用マーガリン,はちみつ		617 kcal
	ビーンズシチュー		ベーコン,豚肉,大豆,豆乳クリーム	炒め油,じゃがいも,サラダ油,小麦粉, 乳不使用マーガリン	人参,玉葱	20.8 g
	寒天サラダ		カット細寒天	サラダ油,ごま油,砂糖	きゅうり,キャベツ,人参,もやし	30.8 g
						3.0 g
15 火	ごはん	○		米,米粒麦		674 kcal
	とりの照り焼き		鶏モモ肉	砂糖,ざらめ,てんぷん	生姜,にんにく	30.7 g
	あさつきといかの酢みそ和え		いか,味噌	砂糖	あさつき,キャベツ,人参,生姜,ねぎ	17.5 g
	具だくさんの味噌汁		絹ごし豆腐,赤味噌,白味噌	じゃがいも,こんにゃく	大根,人参,ねぎ	2.9 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	
16 水	スパゲティミートソース	○	豚挽肉,ベーコン,刻み大豆	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油, 炒め油,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,マッシュルーム, セロリー,パセリ	792 kcal
	レタスとハムのスープ		ロースハム		レタス,人参,ねぎ,えのきたけ,ホールコーン	30.3 g
	いちごのマフィン		豆乳	米粉,コーンスターチ,砂糖,サラダ油, はちみつ,粉糖	レモン果汁,冷凍いちご	30.3 g
						3.7 g
17 木	深川めし	○	あさりむきみ,油揚げ,刻み昆布	米,炒め油,砂糖	生姜,ごぼう,人参	598 kcal
	いかの南蛮揚げ		いか	てんぷん,揚げ油,砂糖	ねぎ,にんにく,生姜	29.3 g
	春きゃべつのノリノリおひたし		刻みのり,味付けのり		キャベツ,小松菜,人参	16.6 g
	味噌汁		カットわかめ,赤味噌,白味噌	じゃがいも	玉葱	4.6 g
18 金	木島平のごはん	○		米		655 kcal
	花しゅうまい		鶏挽肉,絞り豆腐	てんぷん,ごま油,砂糖,しゅうまいの皮	玉葱,生姜	28.9 g
	カレービーフン		豚モモ肉	炒め油,ビーフン	玉葱,キャベツ,人参,ピーマン	19.1 g
	中華スープ		鶏モモ肉	ごま油	小松菜,人参,ねぎ,もやし,たけのこ	3.0 g
21 月	筍ごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,砂糖	人参,フレッシュたけのこ	689 kcal
	ししゃもの2色揚げ		ししゃも,青のり	小麦粉,揚げ油		34.4 g
	春雨ソテー		豚モモ肉	炒め油,春雨,ごま油	玉葱,人参,キャベツ,ピーマン	25.1 g
	豚汁		豚モモ肉,絹ごし豆腐,油揚げ, 白味噌,赤味噌	炒め油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,大根,人参,ねぎ	3.9 g
22 火	ミニきなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン,グラニュー糖,揚げ油		661 kcal
	潮騒うどん		生わかめ,なると	冷凍うどん	人参,小松菜,ねぎ	27.9 g
	春野菜の炊き合わせ		鶏モモ肉,生揚げ	炒め油,こんにゃく,新じゃがいも,砂糖	新人参,フレッシュたけのこ,ふき,いんげん	22.5 g
	セミノールオレンジ				セミノール	4.0 g
23 水	チキンライス	○	鶏モモ肉	米,炒め油	玉葱,人参,ホールコーン,グリーンピース	678 kcal
	ポテトグラタン		豆乳,豆乳クリーム,豆乳シュレッド	じゃがいも,炒め油,サラダ油, 乳不使用マーガリン,小麦粉	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ	28.5 g
	大根のスープ		鶏肉		大根,人参,玉葱,いんげん	23.0 g
						4.1 g
24 木	若布ごはん	○	しらす干し,炊き込みわかめ	米,米粒麦	人参	627 kcal
	サワラの甘酢あんかけ		鱈	てんぷん,揚げ油,砂糖	生姜,葉ねぎ	31.2 g
	すろっぱ		油揚げ	砂糖,炒め油	大根,人参,きゅうり	18.7 g
	高野豆腐とわかめの味噌汁		高野豆腐ダイス,カットわかめ, 赤味噌,白味噌		えのきたけ,もやし,ねぎ	2.6 g
25 金	カレーライス	○	豚モモ肉	アルファ化米,炒め油,じゃがいも, 小麦粉,乳不使用マーガリン,サラダ油	にんにく,生姜,玉葱,人参	678 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス	砂糖,サラダ油,ごま油	人参,キャベツ,冷凍ホールコーン, きゅうり,もやし	21.3 g
	にんにくのスープ		ベーコン	オリーブ油,パン粉	にんにく,玉葱,トマト,マッシュルーム,パセリ	30.0 g
						5.2 g
30 水	チャンポン麺	○	豚肉,えび,いか	冷凍チャンポンメン,炒め油,てんぷん	にんにく,生姜,人参,キャベツ,玉葱,筍, きくらげ,もやし	610 kcal
	わかめスープ		カットわかめ	ごま油	ねぎ,人参,もやし,生姜	24.2 g
	手作りカステラ		豆乳	米粉,小麦粉,三温糖, 乳不使用マーガリン,ざらめ		18.5 g
						4.0 g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。