



令和7年度 4月献立表



足立区立第五中学校

校長 秋元 聡

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる/赤の仲間		体の調子を整える/緑の仲間		熱や力の元になる/黄の仲間		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質	
9 水	カレーライス	○	フレンチサラダ 紅白ゼリー	豚肉、レバー 大豆、ゼラチン	牛乳、寒天 チーズ	人参、小松菜	玉ねぎ、にんにく しょうが、りんご グリーンピース、もやし キャベツ、きゅうり	米、小麦粉 麦、はちみつ じゃがいも	油、バター	829 kcal 24.7 g 24.9 g 2.5 g
10 木	みそラーメン	○	野菜春巻き 美生柑	豚肉、レバー みそ	牛乳	人参、ニラ	にんにく、しょうが たけのこ、玉ねぎ もやし、椎茸、美生柑	中華麺、春雨 砂糖、小麦粉 春巻きの皮	油、ごま ごま油	783 kcal 33.2 g 26.9 g 2.4 g
11 金	コマツナパン	○	フィッシュ&ポテト 具沢山野菜スープ	ツナ、ひよこ豆 もうかさま 豆腐	牛乳	小松菜、人参	コーン、玉ねぎ、えのき もやし、白菜	パン、小麦粉 じゃがいも	油 マヨネーズ	831 kcal 37.0 g 41.6 g 2.2 g
14 月	春色三色ご飯 ★野菜の日「たけのこ」	○	小魚の磯辺揚げ 小松菜和え 若竹汁	たまご、鮭 メヒカリ、豆腐 油揚げ、削り節	牛乳、わかめ 青のり	さやいんげん 小松菜、人参	キャベツ、もやし たけのこ、長ネギ	米、砂糖、小麦粉	油、ごま	762 kcal 38.6 g 25.1 g 1.9 g
15 火	麻婆豆腐丼	○	わかめと野菜の中華和え カルピスゼリー	豆腐、豚肉 レバー、みそ	牛乳、わかめ カルピス 寒天	人参、ニラ 小松菜	玉ねぎ、たけのこ、椎茸 長ネギ、しょうが にんにく、もやし きゅうり、えのき	米、麦、砂糖 でんぷん	油、ごま油 ごま	790 kcal 31.4 g 22.0 g 2.7 g
16 水	セサミトースト	○	ポトフ フルーツヨーグルト	豚肉、ベーコン うずら卵	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ、キャベツ、大根 みかん、もも、パイン	パン はちみつ じゃがいも	バター、ごま	752 kcal 28.3 g 29.8 g 2.5 g
17 木	麦ご飯	○	五目玉子焼き おろしポン酢和え ごまみそ汁	たまご、鶏肉 豆腐、油揚げ みそ	牛乳、ひじき	人参、小松菜	玉ねぎ、たけのこ 椎茸、グリーンピース もやし、キャベツ えのき、大根	米、麦、砂糖 じゃがいも	油、ごま	740 kcal 28.3 g 23.7 g 2.1 g
18 金	シーフードピラフ	○	ちくわのピカタ ハニーサラダ りんご	鶏肉、えび いか、ベーコン ちくわ、たまご	牛乳、チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ、エリンギ キャベツ、きゅうり りんご	米、砂糖 じゃがいも はちみつ	バター、油 オリーブ油	761 kcal 33.8 g 23.0 g 3.6 g
21 月	ルーローハン ★世界の料理『台湾』	○	パイナップルサラダ 豆花（トウファ）	豚肉、レバー 大豆、うずら卵 豆乳	牛乳、寒天	小松菜、人参	しょうが、玉ねぎ にんにく、椎茸、大根 たけのこ、キャベツ	米、麦、砂糖 はちみつ 白玉粉 タピオカ	油、ごま油	853 kcal 27.8 g 25.0 g 1.5 g
22 火	親子丼	○	磯和え 吉野汁	鶏肉、油揚げ たまご、生揚げ 厚削り	牛乳、のり	人参、小松菜	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、もやし 大根、長ネギ	米、でんぷん じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	746 kcal 34.4 g 19.9 g 3.0 g
23 水	ビーンズドッグ	○	ごまドレッシングサラダ キャロットポタージュ	豚肉、ベーコン いんげん豆	牛乳 生クリーム	人参 ピーマン	玉ねぎ、にんにく きゅうり、枝豆	パン、小麦粉 砂糖 じゃがいも	油、ごま バター	790 kcal 28.1 g 40.0 g 3.3 g
24 木	ご飯	○	焼きししゃものみそマヨ風味 わさび醤油和え すいとん	みそ、鶏肉 豆腐	牛乳、のり ししゃも	人参、小松菜	にんにく、もやし きゅうり、白菜 長ネギ	米、小麦粉 じゃがいも	マヨネーズ 油、ごま	740 kcal 28.0 g 21.6 g 2.4 g
25 金	スパゲティ ミートソース	○	クリームフロccoliサラダ キャロットドーナツ	豚肉、レバー 大豆、たまご 豆腐	牛乳、チーズ 生クリーム	人参、トマト フロccoli	玉ねぎ、しょうが にんにく、セロリ マッシュルーム キャベツ、コーン	スパゲティ 小麦粉、砂糖 米粉	油 マヨネーズ	850 kcal 33.6 g 30.7 g 3.3 g
28 月	麦ご飯	○	魚とポテトの中華和え 中華サラダ	もうかさま ひよこ豆、ハム	牛乳、わかめ	人参、小松菜	しょうが、にんにく 長ネギ、キャベツ きゅうり	米、麦、米粉 じゃがいも、砂糖 春雨	油、ごま ごま油	789 kcal 31.2 g 22.0 g 1.3 g
30 水	わかめご飯	○	いかのねぎみそ焼き 土佐和え 飛鳥汁	いか、ちくわ みそ、削り節 鶏肉、豆腐 油揚げ	牛乳、わかめ	人参、小松菜	長ネギ、しょうが にんにく、もやし キャベツ、ごぼう、白菜	米、砂糖 じゃがいも	ごま	795 kcal 43.0 g 24.0 g 3.5 g

★食材購入の都合で献立が変更になることがありますが、ご了承いただけますようお願いいたします。

★毎月8の付く日は、かむカムデーです。よく噛んで食べることを意識しましょう。

★毎月19日は、食育の日です。

★野菜の日には、旬の野菜を使った給食を出します。

