



2025年4月の献立表



港区立青山中学校

日	主食	皿 人数	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 脂質
9 水	ポークカレーライス 野菜とコーンのスープ 果物（河内晩柑）◆特別栽培	3 4	○	牛乳 豚肉 ベーコン	精白米 油 ジャガ芋 薄力粉 でん粉	しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ホールコーン 河内晩柑	812 kcal 27.7 g 20.6 g
10 木	鮭入り春の五目ずし 竹輪と野菜の旨煮 お祝いすまし汁 フルーツゼリー	3 4	○	牛乳 油揚げ さけ ちくわ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 寒天	精白米 上白糖 ジャガ芋 三温糖 でん粉	かんぴょう 人参 干しいたけ ごぼう 大根 長ねぎ 黄桃缶 パイナップル	764 kcal 37.1 g 16.0 g
11 金	麦入りご飯 ひじきとじゃこふりかけ 具だくさん肉じゃが キャベツと小松菜のゴマ酢和え	3 4	○	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 生揚げ 豚肉 油揚げ	精白米 押麦 ごま 三温糖 上白糖 油 ジャガ芋 こんにゃく	人参 玉ねぎ 小松菜 ブラックマッペもやし キャベツ	761 kcal 29.6 g 18.5 g
14 月	春キャベツの回鍋肉丼 もやしのナムル 白ごま豆乳プリン	2 4	○	牛乳 豚肉 赤みそ 寒天 豆乳	精白米 油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま 白ごま	にんにく しょうが 人参 だけのご キャベツ 干しいたけ 長ねぎ きゅうり もやし	795 kcal 27.2 g 23.1 g
15 火	豆腐入りミートソーススパゲティ コーンサラダ ベーコンとカブのスープ	3 4	○	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	スパゲティ 油 薄力粉 上白糖 マカロニ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ きゅうり ホールコーン かぶ 小松菜	769 kcal 30.6 g 28.4 g
16 水	かて飯 ゼリーフライ 呉汁 キャベツのお浸し	3 4	○	牛乳 油揚げ おから 鶏卵 大豆 豚肉 白みそ	精白米 こんにゃく 油 ジャガ芋 油 薄力粉	干しいたけ 人参 ごぼう 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 大根 キャベツ	777 kcal 26.2 g 28.0 g
17 木	ゆかりご飯 鶏肉の香味焼き 茎わかめ入りきんぴら なめこの味噌汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 茎わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 ごま油 こんにゃく 三温糖 ごま	長ねぎ しょうが にんにく ごぼう 人参 大根 なめこ	723 kcal 29.9 g 24.7 g
18 金	新巻ご飯 ツナいり卵焼き キャベツの塩昆布和え 新玉ねぎのみそ汁	3 3	○	牛乳 油揚げ 鶏卵 ツナ 塩昆布 赤みそ 白みそ	精白米 もち米 油 上白糖 ごま油	だけのご 人参 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ	779 kcal 33.0 g 30.2 g
21 月	麦入りご飯 さばの韓国焼き チャプチェ 豚肉の味噌チゲスープ	3 4	○	牛乳 さば 豚肉 白みそ	精白米 米粒麦 三温糖 ごま油 でん粉 春雨 上白糖 白ごま	長ねぎ しょうが にんにく 人参 小松菜 キャベツ 白菜 ブラックマッペもやし	794 kcal 35.0 g 26.8 g
22 火	ご飯 鮭のレモン醤油揚げ じゃこと白滝の炒め じゃが芋とわかめの味噌汁	3 4	○	牛乳 さけ 豚肉 ちりめんじゃこ わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 薄力粉 でん粉 油 上白糖 こんにゃく ごま油 ジャガ芋	レモン だけのご 小松菜 人参 長ねぎ	824 kcal 35.3 g 29.3 g
23 水	ツナコーンドック 春野菜シチュー フルーツポンチ	3 3	○	牛乳 ツナ 鶏肉 ベーコン 寒天	コッペパン ジャガ芋 マヨネーズ(卵なし)油 バター 薄力粉 上白糖 はちみつ 三温糖	ホールコーン 玉ねぎ キャベツ 人参 マッシュルーム アスパラガス セロリ パイナップル 黄桃缶 レモン果汁	783 kcal 28.6 g 35.1 g
24 木	ご飯 ごぼうつくねハンバーグ 野菜コーン炒め 豆腐と根菜の味噌汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 赤みそ ちくわ 白みそ	精白米 でん粉 油 三温糖 ごま油 さつま芋	ごぼう 玉ねぎ 人参 しょうが キャベツ 小松菜 ホールコーン 大根 葉ねぎ	741 kcal 30.3 g 23.4 g
25 金	炒めそば五目あんかけ もやしの風味和え きな粉豆乳蒸しパン	2 4	○	牛乳 豚肉 ちくわ さつま揚げ きな粉 鶏卵 豆乳	油 中華麺 三温糖 でん粉 ごま油 ごま 薄力粉 上白糖 バター	玉ねぎ 人参 干しいたけ ブラックマッペもやし 白菜 しょうが 長ねぎ チンゲンサイ きゅうり	812 kcal 34.1 g 28.8 g
28 月	豚丼 海藻サラダ 厚揚げの味噌汁	3 4	○	牛乳 豚肉 わかめ 生揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 こんにゃく 三温糖 油 ごま油 上白糖 ごま ジャガ芋	人参 玉ねぎ 長ねぎ えのき 大根 きゅうり ホールコーン	831 kcal 25.3 g 30.9 g
30 水	揚げパン 春野菜のポトフ パンネのトマトソテー	3 3	○	牛乳 鶏肉 ベーコン	油 コッペパン グラニュー糖 ジャガ芋 油 三温糖 ベンネ	人参 かぶ キャベツ 玉ねぎ しょうが セロリ にんにく	742 kcal 23.2 g 34.9 g

◆学校行事や社会情勢、食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合がありますのでご了承ください◆