

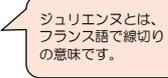
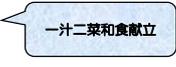


令和7年度

# 4月献立表



目黒区立目黒中央中学校  
校長 田原 弘一  
栄養士 松原 敦見

	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		17種 - たんぱく質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10 木	鮭寿司 鶏野菜汁 お祝いゼリー (ヨーグルトゼリー・いちご) 牛乳 	鮭 たまご 鶏肉 生揚げ ゼラチン	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん こまつな	だいこん レモン いちご	米 さとう こんにゃく さつまいも	油 ごま	799 kcal 35.4 g 2.3 g
11 金	ハヤシライス 彩り野菜のサラダ ニューサマーオレンジ 牛乳 	豚肉	牛乳	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリ だいこん キャベツ ホールコーン レモン ニューサマーオレンジ	米 さとう 小麦粉	油 バター	844 kcal 26.8 g 3.4 g
14 月	黒砂糖食パン ドイツ風オムレツ 野菜ととら豆のスープ 牛乳 	豚肉 鶏肉 たまご とら豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	黒砂糖食パン じゃがいも	油 オリーブ油	771 kcal 35.2 g 2.9 g
15 火	ごはん さばのごまみそあんかけ 大豆ひじき煮 キャベツとにらのみそ汁 牛乳 	さば みそ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん にら	たまねぎ キャベツ	米 さとう じゃがいも	米 ごま	855 kcal 31.9 g 2.8 g
16 水	麦ごはん 西湖豆腐 (シーホー豆腐) 小松菜と大豆もやしのナムル 清見オレンジ 牛乳 	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ホールトマト こまつな	だけのご 長ねぎ 大豆もやし 清見オレンジ	米 麦 さとう かたくり粉	油 ごま油 ごま	797 kcal 32.4 g 3.2 g
17 木	ごはん 鶏のから揚げ 野菜のレモンじょうゆ じゃが芋と油揚げのみそ汁 牛乳 	鶏肉 たまご 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ レモン	米 はちみつ かたくり粉 小麦粉 じゃがいも	油	790 kcal 29.0 g 3.1 g
18 金	グリーンピースごはん ホキの甘酒焼き 高野豆腐と野菜の煮物 かき卵汁 牛乳 	ホキ 鶏肉 高野豆腐 たまご	牛乳	グリーンピース にんじん	たまねぎ えのきだけ	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 かたくり粉	油	758 kcal 36.4 g 3.5 g
21 月	バターバセリライス 魚のコーンフ레이크揚げ ジュリエンヌスープ 牛乳 	メルルーサ 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	米 小麦粉 コーンフ레이크	バター 油 オリーブ油	811 kcal 27.1 g 3.0 g
22 火	ごはん ぎせい豆腐 野菜のごまあえ じゃが芋とわかめのみそ汁 牛乳 	鶏肉 豆腐 たまご みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 黒ごま	784 kcal 33.8 g 3.3 g
23 水	タンメン 茹で卵 豆腐ごまドーナツ 牛乳 	豚肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きくらげ もやし キャベツ はくさい	米 中華種 かたくり粉 白玉粉 砂糖 小麦粉	油 ごま	775 kcal 30.7 g 3.3 g
24 木	五穀米 ししゃもの新たまねぎソース きのこと豚汁 河内晩柑 牛乳 	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん えのきだけ しめじ 長ねぎ かわちばんかん	米 ひえ あわ 麦 きび アマランス かたくり粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	853 kcal 31.6 g 3.3 g
25 金	黒ごまトースト・ガーリックトースト 魚と小松菜のチャウダー セミノール 牛乳 	鶏肉 鮭	牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ セミノール	食パン はちみつ 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター ごま 油	768 kcal 33.8 g 2.9 g
28 月	中華丼 おさつチップス 美生柑 (みしょうかん) 牛乳 	豚肉 いか	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だけのご きくらげ はくさい もやし 美生柑	米 かたくり粉 さつまいも	油 ごま油	785 kcal 28.5 g 2.3 g
30 水	たら卵雑炊 黒糖大豆 野菜と油揚げの甘酢あえ 牛乳 	たら たまご 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん えのきだけ もやし	米 かたくり粉 黒砂糖 砂糖	米 ごま ごま油	816 kcal 32.2 g 2.8 g