

4月 献立表



令和8年 デザートには◇が付いています。

砧の学び舎 世田谷区立砧中学校

日曜	主食	給食の献立	牛乳	血や肉や骨になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				赤(体のもと)	黄(エネルギー)	緑(病気予防)	
8	水	アスパラ入りカレーライス 手作り福神漬け いちご		とり肉 レンズ豆 牛乳 チーズ	ご飯 さとう じゃが芋 小麦粉 油 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ アスパラガス 大根 きゅうり マンゴー (チャツネ) いちご	743 kcal 22.9 g 22.4 g 2.2 g
9	木	パインパン ABCスープ ポテトミートグラタン		とり肉 レンズ豆 大豆 ベーコン 牛乳 チーズ	パン じゃが芋 小麦粉 マカロニ 油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし トマト パセリ キャベツ パイナップル	746 kcal 33.9 g 26.4 g 3.6 g
10	金	ご飯 春キャベツの中華サラダ 生揚げのそぼろあんかけ		ハム 生揚げ とり肉 レンズ豆 うすら卵 牛乳	ご飯 さとう 油 ごま油 ごま	にんじん 春キャベツ きゅうり しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ 万能ねぎ	763 kcal 32.8 g 26.4 g 2.2 g
13	月	ご飯 さけの塩焼き じゃが芋の金平炒め かき玉汁		さけ ふた肉 とり肉 レンズ豆 豆腐 卵 牛乳 わかめ	ご飯 さとう じゃが芋 油 ごま	にんじん ごぼう こんにゃく えのき ねぎ	755 kcal 39.9 g 25.5 g 2.9 g
14	火	ピビンバ 春雨スープ ◇ぶどうゼリー		ふた肉 卵 とり肉 レンズ豆 牛乳 かんてん	ご飯 さとう 春雨 油 ごま油 ごま	にんにく しょうが たけのこ もやし にんじん たけのこ こんにゃく 小松菜 ねぎ 白菜 ぶどう	739 kcal 25.9 g 21.1 g 2.3 g
15	水	カレーミートドッグ バリバリサラダ 豆乳クリームシチュー		ふた肉 大豆 とり肉 レンズ豆 豆乳 牛乳 チーズ 生クリーム	パン パン粉 小麦粉 さとう じゃが芋 米粉 油 バター	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし マッシュルーム パセリ	773 kcal 33.9 g 31.9 g 3.4 g
16	木	五目あんかけそば ビーンズポテト ◇オレンジ		ふた肉 レンズ豆 うすら卵 いか 大豆 牛乳	中華めん さとう じゃが芋 油 ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 もやし 小松菜 オレンジ	794 kcal 35.4 g 23.0 g 3.0 g
17	金	ご飯 とり肉のから揚げ 和風しらすサラダ 新玉ねぎと豆腐のみそ汁		とり肉 豆腐 レンズ豆 みそ 牛乳 しらす わかめ	ご飯 さとう 油 ごま油 ごま	しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ 新玉ねぎ えのき	798 kcal 34.2 g 30.5 g 3.0 g
20	月	スパゲティミートソース マセドアンサラダ ◇フルーツヨーグルト		ふた肉 レンズ豆 大豆 牛乳 チーズ ヨーグルト	スパゲティ 小麦粉 さとう じゃが芋 油	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ マッシュルーム トマト きゅうり みかん もも パイナップル	747 kcal 29.0 g 21.9 g 1.6 g
21	火	ホイコーロー丼 焙煎(ばいせん) ごまサラダ にら玉スープ		ふた肉 みそ とり肉 レンズ豆 豆腐 卵 牛乳 わかめ	ご飯 さとう 油 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん キャベツ しいたけ ピーマン もやし きゅうり にら ねぎ	737 kcal 28.7 g 25.2 g 3.0 g
22	水	チキンライス ポトフ チーズオムレツ		とり肉 ベーコン 卵 ふた肉 レンズ豆 牛乳 チーズ	ご飯 じゃが芋 油 バター	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 かぶ	768 kcal 31.5 g 28.7 g 3.3 g
23	木	中華丼 春雨中華サラダ ◇オレンジ		ふた肉 いか レンズ豆 うすら卵 ハム 牛乳	ご飯 春雨 さとう 油 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 もやし きゅうり オレンジ	735 kcal 30.0 g 21.8 g 2.8 g
24	金	たけのご飯 さばのみぞれかけ 野菜のごま和え 豚汁		とり肉 油揚げ さば みそ ふた肉 豆腐 レンズ豆 牛乳 わかめ	ご飯 さとう じゃが芋 油 ごま	たけのこ にんじん さやえんどう しょうが 玉ねぎ 大根 ねぎ もやし 小松菜 えのき こんにゃく	813 kcal 37.6 g 34.8 g 3.5 g
27	月	ガーリックトースト ポークシチュー 春キャベツとコーンのサラダ		ふた肉 ひよこ豆 レンズ豆 牛乳 チーズ	パン さとう 小麦粉 じゃが芋 油 バター	にんにく パセリ にんじん きゅうり 春キャベツ とうもろこし 玉ねぎ マッ シュルーム トマト	742 kcal 25.7 g 31.7 g 3.2 g
28	火	この日は、農薬・化学肥料無使用の有機米の「ご飯」と、新じゃがをたっぷり使った「肉じゃが」を作ります！		油揚げ ふた肉 レンズ豆 牛乳 ししゃも	ご飯 小麦粉 パン粉 さとう じゃが芋 油 ごま	白菜 小松菜 にんじん しょうが 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	769 kcal 30.1 g 21.6 g 2.3 g
29	水	昭和の日					
30	木	チャーハン いかチリソース わかめスープ		ハム 卵 いか とり肉 豆腐 レンズ豆 牛乳 わかめ	ご飯 さとう ラード 油 ごま油 ごま	しょうが ねぎ 万能ねぎ にんにく にんじん たけのこ えのき	760 kcal 33.8 g 26.5 g 3.6 g
中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準				810kcal 35.3g 23.1g 2.5g	今月分 一日あたりの平均	761 kcal 31.6 g 26.2 g 2.9 g	



◎ 学校行事、天候等の都合により、献立、食材、給食回数を変更する場合があります。