

4月 学校給食予定献立表

令和8年4月

世田谷区立北沢中学校

日	給食行事	献立名	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
8水		チリビーンズドッグ	○	豚肉 大豆 チーズ	無塩パン 油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ	784 kcal
		コーンサラダ			油 ごま油 砂糖	キャベツ 人参 コーン	36.6 g
		かぶのクリームスープ		鶏肉 いんげん豆 牛乳 生クリーム	油 小麦粉 バター	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ しめじ かぶ かぶの葉	35.4 g
9木		わかめごはん	○	わかめ	米 大麦		731 kcal
		肉じゃが		豚肉	油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ こんにゃく 人参 さやいんげん	25.6 g
		ごま和え			ごま 砂糖	小松菜 人参 もやし	16.8 g
		オレンジゼリー		寒天 ゼラチン	砂糖	みかんジュース	2.3 g
10金		チキンカレーライス	○	鶏肉 レンズ豆 ピザチーズ	米 大麦 油 じゃが芋 はちみつ バター 小麦粉	にんにく セロリー 生姜 人参 玉ねぎ	804 kcal
		じゃこサラダ		じゃこ	ごま 砂糖 ごま油	人参 キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ	28.2 g
		くだもの(ネーブルオレンジ)				ネーブルオレンジ	24.4 g
13月		豆腐のうま煮丼	○	豚肉 大豆 豆腐	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ しめじ	808 kcal
		ひじきのピリッとサラダ		ひじき ツナ	砂糖 油 ごま	キャベツ 人参 コーン	29.7 g
		フルーツポンチ			砂糖	パイン缶 みかん缶 黄桃缶	23.5 g
14火		ご飯	○		米		773 kcal
		鯖のごま醤油焼き		さば	ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 長ねぎ	31.5 g
		おかか和え		魚けずり		にんじん 小松菜 もやし	34.1 g
		具だくさんみそ汁		豆腐 油揚げ みそ		人参 白菜 長ねぎ	2.5 g
15水		黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		829 kcal
		チーズオムレツ		ハム チーズ レンズ豆 鶏卵 牛乳	油	玉ねぎ	37.8 g
		クラムチャウダー		ベーコン あさりむぎ 牛乳 いんげん豆 生クリーム	油 じゃが芋 コーンスターチ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	34.2 g
		くだもの(清見オレンジ)				清見オレンジ	3.7 g
16木		春キャベツのペペロンチーノ	○	ベーコン しらす干し	スパゲッティ オリーブ油	にんにく キャベツ 玉ねぎ しめじ 小松菜	766 kcal
		マセドアンサラダ		ハム	じゃが芋 油 砂糖	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	27.3 g
		おからドーナツ		おから 鶏卵	小麦粉 砂糖 油		31.3 g
17金		ご飯	○		米		758 kcal
		豆腐の落とし揚げ		豆腐 鶏肉 鶏卵	パン粉 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく	32.6 g
		小松菜の磯和え		のり		人参 もやし 小松菜	25.5 g
		豚汁		豚肉 みそ 豆腐	油 じゃが芋	ごぼう 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ	2.5 g
20月		ミルクパン	○		ミルクパン		763 kcal
		ポテトグラタン		鶏肉 いんげん豆 牛乳 生クリーム チーズ	じゃが芋 油 バター 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム	32.2 g
		フレンチサラダ			油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり コーン	30.6 g
		ミネストローネ		豚肉	油 マカロニ	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ダイストマト缶	3.5 g
21火		シーフードピラフ	○	えび いか ベーコン	米 バター 油	にんにく 玉ねぎ 人参 生グリーンピース	776 kcal
		こんにゃくサラダ			油 ごま油 砂糖 ごま	こんにゃく きゅうり 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ	30.0 g
		春キャベツのスープ		鶏肉	油	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜	31.8 g
		チーズケーキ		チーズ 生クリーム 牛乳 鶏卵	小麦粉 砂糖	レモン	3.5 g
22水	有機米 給食	ご飯	○		有機米		721 kcal
		鯖のごまみそ焼き		鯖 みそ	ごま 砂糖	玉ねぎ	38.9 g
		芋きんぴら		豚肉	ごま油 砂糖 じゃが芋 油	こんにゃく ごぼう 人参	21.1 g
		かき玉汁		豆腐 鶏卵	でん粉	人参 えのき茸 長ねぎ 小松菜	2.1 g
23木	季節の 混ぜご飯	たけのこご飯	○	鶏肉 油揚げ	米 砂糖	新たけのこ 人参 さやえんどう	714 kcal
		小魚のフライ		ししゃも	小麦粉 パン粉 油	生姜	30.1 g
		糸こんにゃくともやしの和え物			ごま油 砂糖 ごま	こんにゃく もやし 人参 にんにく	22.6 g
		新じゃがいものみそ汁		豆腐 みそ わかめ	じゃが芋	玉ねぎ	3.3 g
24金		ツナサンド	○	ツナ ツナ ベーコン レンズ豆 チーズ	無塩パン 油	レモン 玉ねぎ パセリ	829 kcal
		海藻サラダ		わかめ	油 ごま油 砂糖	人参 もやし キャベツ コーン	38.1 g
		ポークビーンズ		豚肉 大豆	油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ トマトジュース	39.8 g
		くだもの(カラマンダリン)				カラマンダリン	2.5 g
27月	季節の 料理	すき焼き丼	○	豚肉 豆腐	米 大麦 油 砂糖 でん粉	ごぼう 玉ねぎ しらたき えのき茸	872 kcal
		野菜のからし和え				人参 もやし 小松菜	34.8 g
		よもぎ団子		豆腐 きな粉	上新粉 白玉粉 砂糖	よもぎ	22.1 g
28火		麦ご飯	○		米 大麦		711 kcal
		白身魚のチリソース		メルルーサ	でん粉 油 油 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ	30.7 g
		ごま酢和え			砂糖 油 ごま	人参 もやし きゅうり キャベツ	21.0 g
		ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮	人参 たけのこ 干し椎茸 もやし 長ねぎ 生姜 小松菜	2.7 g
30木	季節の 料理	山菜うどん	○	鶏肉 油揚げ ちくわ	うどん	人参 新たけのこ わらび ふき 干し椎茸 長ねぎ	760 kcal
		ツナサラダ		ツナ	油 砂糖	大根 人参 玉ねぎ キャベツ 生姜	30.1 g
		抹茶蒸しパン		鶏卵 牛乳 いんげん豆	砂糖 油 小麦粉		25.3 g

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。