

4月 献立表



令和8年度

多摩川の学び舎 世田谷区立瀬田中学校

日付	曜日	牛乳	献立名	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			
6	月		始業式							
7	火		入学式							
8	水	○	キジ焼き丼 筑前煮 みそ汁	鶏肉,大豆 さつま揚げ 油揚げ,豆腐	刻みのり 牛乳 わかめ	米,米粒麦 三温糖 でん粉 さとう	油 にんじん さやいんげん こまつな	にんにく,しょうが ごぼう,こんにゃく えのきたけ,ねぎ	816 kcal 38.8 g 24.8 g	
9	木	○	麦ごはん 魚のしょうが風味焼き じゃがいもの甘辛煮 豚汁	ぎんざけ 豚肉 豆腐	牛乳	米 米粒麦 さとう じゃがいも	にんじん	しょうが,ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	798 kcal 39.5 g 23.0 g	
10	金	○	スパゲティミートソース キャベツサラダ くだもの	ベーコン 豚肉 大豆	粉チーズ 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 さとう	オリーブ油 油	にんじん ピーマン	にんにく,しょうが たまねぎ,セロリー マッシュルーム(缶) キャベツ,りんご ホールコーン(缶)	773 kcal 33.2 g 27.5 g
13	月	○	麦ごはん 麻婆豆腐 ナムル ぶどうゼリー	豚肉 豆腐 粉ゼラチン	牛乳 粉寒天	米 米粒麦 さとう でん粉	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	にんにく,しょうが,ねぎ たけのこ(水煮),もやし (干)しいたけ ぶどうジュース	801 kcal 35.0 g 25.5 g
14	火	○	きな粉あげパン 春雨と肉団子のスープ わかめサラダ くだもの	きな粉 鶏肉 うすら卵(水煮)	牛乳 わかめ じゃこ	コッパパン さとう でん粉 春雨	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	たけのこ(水煮),ねぎ しょうが,白菜,もやし だいこん,キャベツ にんにく,清見オレンジ	783 kcal 33.5 g 35.9 g
15	水	○	ごはん 魚のバーベキューソース 切干し大根の煮つけ あんかけ汁	かこかます 油揚げ,鶏肉 ちくわ,生揚げ	牛乳	米,小麦粉 さとう,乾めん でん粉 あられふ	油	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく,りんご,レモン 切干しだいこん,しらたき もやし,ねぎ	780 kcal 36.5 g 22.4 g
16	木	○	カレーライス 野菜の甘酢あえ くだもの	ベーコン 豚肉 大豆	粉チーズ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん	にんにく,しょうが たまねぎ,セロリー りんご,キャベツ もやし,ネーブル	827 kcal 25.4 g 23.4 g
17	金	○	ごはん かつおでんふ 春野菜のうま煮 みそ汁	粉かつお 鶏肉 生揚げ うすら卵(水煮)	牛乳 わかめ	米 さとう じゃがいも	ごま	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく 新たけのこ たまねぎ,ふき キャベツ,ねぎ	788 kcal 39.2 g 20.0 g
20	月	○	ミルクパン ツナ入り卵焼き パリパリサラダ クリームスープ	鶏卵 ツナ(レトルト) 鶏肉	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	ミルクパン さとう 卵の皮 じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん ブロッコリー	たまねぎ,えのきたけ キャベツ クリームコーン(缶) ホールコーン(缶) (冷)グリーンピース	793 kcal 33.7 g 34.8 g
21	火	○	麦ごはん 魚の塩焼き ごまあえ 豆腐汁	さば 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	米,米粒麦 でん粉 小麦粉 さとう	油 ごま	こまつな にんじん	もやし 白菜 しめじ ねぎ	807 kcal 35.0 g 33.5 g
22	水	○	チキンライス ポテト入りフレンチサラダ トマトと卵のスープ カフェオーレゼリー	鶏肉 ベーコン 鶏卵, ゼラチン	牛乳 わかめ 寒天 生クリーム	米 じゃがいも さとう でん粉	油	トマトジュース にんじん ピーマン トマト	にんにく,たまねぎ (冷)グリーンピース キャベツ,きゅうり ホールコーン(缶) えのきたけ	792 kcal 29.1 g 25.3 g
23	木	○	麦ごはん ふりかけ 新じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	豚肉 凍り豆腐 油揚げ	じゃこ あおのり わかめ 牛乳	米,米粒麦 じゃがいも さとう	ごま 油	にんじん こまつな	しょうが,こんにゃく たまねぎ,キャベツ (冷)グリーンピース もやし,えのきたけ	771 kcal 34.7 g 21.3 g
24	金	○	青菜のチャーハン 大豆とじゃこの甘辛あげ 麻婆汁	鮭 鶏卵 大豆 豚肉 豆腐	牛乳 じゃこ	米 でん粉 さとう	油 ごま ごま油	こまつな にんじん チンゲンツァイ	にんにく しょうが,ねぎ たけのこ(水煮) (干)しいたけ	764 kcal 42.1 g 31.2 g
27	月	○	新たけのこごはん 魚の西京焼き おひたし かきたま汁	油揚げ 鶏肉 さわら 豆腐 鶏卵	牛乳 しらす干し わかめ	米 さとう でん粉		さやいんげん こまつな にんじん チンゲンツァイ	新たけのこ しょうが もやし えのきたけ	741 kcal 43.9 g 24.1 g
28	火	○	ソース焼きそば ししゃものごまからあげ フルーツ白玉	豚肉	あおのり 牛乳 ししゃも	蒸し中華めん 小麦粉 さとう 白玉もち	油 ごま	にんじん にら	にんにく,たまねぎ キャベツ,もやし りんご(缶),黄桃(缶) パインアップル(缶)	834 kcal 30.5 g 28.4 g
29	水		昭和の日							
30	木	○	ガーリックトースト 豆入りポークシチュー グリーンサラダ くだもの	ベーコン 豚肉 大豆	粉チーズ 牛乳 生クリーム	ソフトフランスパン じゃがいも さとう 小麦粉	バター 油	にんじん ブロッコリー	にんにく,しょうが たまねぎ,キャベツ (冷)グリーンピース きゅうり,南津海	818 kcal 29.1 g 39.1 g g

学校行事、材料の都合により献立の変更をすることがありますので、ご了承ください。

《保護者のみなさまへ》

給食当番の順番が回ってきましたら、エプロン・三角巾・袋の洗濯をし、アイロンがけをお願い致します。
ほつれなどがありましたら補修していただけると助かります。

🌸 4月、5月は世田谷野菜はお休みです。

