

4月 給食献立予定表

令和8年度

日	曜	献立名	材料						エネルギー (Kcal)	たんぱく 質 (g)	備考欄
			主に体の組織をつくる		からだの調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
6	月	始業式									◎三鷹産野菜 ▽JA東京むさし 葱 葉葱 小松菜 のらぼう菜 ほうれん草 大根 を使用予定です。
7	火	始業式									
8	水	牛乳 回鍋肉丼 トッポギのスープ 清見オレンジ	豚肉 卵	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜 葉葱	にんにく 生姜 玉葱 椎茸 葱 キャベツ 白菜 清見オレンジ	米 大麦 三温糖 澱粉 トッポギ	油 ごま油	747	29.1	◎今月の果物 りんご 清見オレンジ カラマンダリン を使用予定です。
9	木	牛乳 桜菜飯 魚の照り焼き 小松菜のおかか和え 春野菜のそぼろ煮	鯖 粉かつお 鶏肉 生揚げ	牛乳	赤しそふりかけ 大根葉 人参 小松菜 のらぼう菜	桜塩漬 生姜 もやし 牛蒡 筍	米 大麦 三温糖 糸こんにゃく じゃが芋 澱粉	油	748	36.7	
10	金	牛乳 チキンピーズ 海藻サラダ じゃこドレッシング	ベーコン 鶏肉 大豆 豆乳クリーム	牛乳 海藻サラダ ちりめんじゃこ	人参 トマト さやいんげん	玉葱 セロリー キャベツ もやし 胡瓜	食パン 上白糖 じゃが芋 三温糖	豆乳バター 油	747	33.4	【9日】桜菜飯 1年生の給食が始まり ます。ご飯に桜の葉と ゆかりと大根葉を混ぜ た色鮮やかなご飯で す。
13	月	牛乳 春キャベツのスパゲティ ポテトフリッター コーンサラダ チキンドレッシング	ベーコン 鶏肉 ツナ 豆乳 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 玉葱 キャベツ 黄ピーマン エリンギ もやし 胡瓜 ホールコーン	スパゲティ じゃが芋 小麦粉 三温糖 蜂蜜	油	747	27.1	【13日】 ポテトフリッター 小麦粉、豆乳、三温 糖、ベーキングパウ ダーを混ぜ、じゃが芋 につけて揚げます。 ソースには、ケチャッ プ、蜂蜜、三温糖、中 濃ソースを合わせた甘 いソースをかけていた だきます。
14	火	牛乳 魚の香味焼き 即席漬 厚揚げの五目煮	鮫 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	にんにく キャベツ 胡瓜 生姜 筍 椎茸 白菜	米 玄米 三温糖 澱粉	油 ごま油	747	37.0	
15	水	牛乳 ハヤシライス マカロニサラダ りんご	豚肉 白いんげん豆 ハム	牛乳	人参 ピーマン	にんにく セロリー 玉葱 エリンギ 胡瓜 ホールコーン りんご	米 大麦 米粉 マカロニ 三温糖	油	760	27.2	
16	木	牛乳 黒砂糖パン 魚のバジル焼き 野菜ソテー ポテトポタージュ	ミネミカゴカマス ベーコン 豚肉 ハム 豆乳クリー ム	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	にんにく キャベツ 玉葱 クリームコーン	黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉	オリーブ油 油 豆乳バター	748	36.8	
17	金	牛乳 筍ご飯 小魚のフライ もやしと胡瓜のお浸し 肉じゃが煮	鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ	牛乳 にぎす	さやえんどう 人参 葉葱	筍 もやし 胡瓜 ホールコーン 生姜 玉葱	米 大麦 三温糖 小麦粉 パン粉 白滝 じゃが芋	油	749	33.5	【17日】筍ご飯 春といえば、筍の季 節。その筍を使った ご飯を提供します！
20	月	牛乳 麦ご飯 魚の中巻揚げ 野菜ナムル 春雨のスープ	鯖 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	生姜 もやし 葱 白菜 えのきたけ	米 大麦 澱粉 三温糖 緑豆春雨	油	747	28.8	
21	火	牛乳 わかめご飯 焼きししゃも キャベツの赤しそ和え 厚焼きのすき焼き風	豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 赤しそふりかけ 葉葱	キャベツ 胡瓜 牛蒡 玉葱 椎茸 葱	米 大麦 白滝 三温糖	油	748	33.5	
22	水	牛乳 きなご揚げパン ピーズチャウダー グリーンサラダ ツナドレッシング	きな粉 ベーコン 鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 ホールコーン キャベツ 胡瓜 もやし	コッペパン 上白糖 じゃが芋 小麦粉 三温糖	油 豆乳バター	748	32.3	【23日】 カラマンダリン 4月から5月にかけて 旬を迎える果物で す。強い甘みとほど よい酸味が特徴で す。
23	木	牛乳 つつねうどん 天ぷら(かしわ・竹輪) 荳わかめとさつま揚げの炒め物 カラマンダリン	豚肉 油揚げ 鶏肉 竹輪 さつま揚げ	牛乳 荳わかめ	人参 小松菜	白菜 葱 もやし カラマンダリン	三温糖 うどん 小麦粉	油 ごま油	747	37.9	
24	金	牛乳 麦ご飯 おかかねぎふりかけ 親子蒸し 塩豚汁	粉かつお 鶏肉 竹輪 卵 豚肉 生揚げ	牛乳	葉葱 人参 さやいんげん	玉葱 椎茸 牛蒡 大根 葱	米 大麦 三温糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油 炒り胡麻 油	749	35.4	・1年生は、9日から 給食が始まります。 ・24日は、校外学習 のためE組の給食はあ りません。
27	月	牛乳 ご飯 鰹の磯風味 野菜の和え物 さつま汁	鰹 竹輪 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 青のり	人参	生姜 胡瓜 もやし 牛蒡 大根 葱	米 澱粉 三温糖 さつま芋	油	748	36.0	
28	火	牛乳 高菜チャーハン 厚揚げと豚肉の味噌炒め もやしの中華和え	豚肉 生揚げ ハム	牛乳 ちりめんじゃこ	たかな漬 人参 小松菜	にんにく 生姜 葱 玉葱 筍 エリンギ 白菜 もやし 胡瓜	米 大麦 三温糖 澱粉 緑豆春雨	ごま油 油 炒り胡麻	748	32.0	
29	水	昭和の日									
30	木	牛乳 鶏ごぼうピラフ 洋風厚焼き卵 カレーポトフ	鶏肉 ハム 卵 豚肉	牛乳	人参 ピーマン 大根葉	牛蒡 生姜 ホールコーン 玉葱 セロリー 大根 キャベツ	米 大麦 マカロニ じゃが芋	油 豆乳バター	747	34.4	