



令和8年

4月献立表



練馬区立上石神井中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
7	火	始業式	進級おめでとうございます									
8	水	入学式	入学おめでとうございます									
9	木	牛乳 「給食始まり」 カレーライス こんにやくサラダ ココアムース	豚肉	牛乳 アガー クリーム	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ もやし	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 米粉 しらたき 砂糖	米油 ごま油	857	11.0		
10	金	牛乳 「入学・進級お祝い献立」 赤飯 鶏肉のから揚げ 野菜のいそあえ 紅白すまし汁	小豆 とり肉 豆腐	牛乳 のり	小松菜 にんじん	生姜 もやし 大根 えのきたけ	米 もち米 片栗粉 小麦粉 砂糖	黒ごま油 ごま油	747	16.9		
13	月	牛乳 豆わかご飯 肉じゃが バリバリサラダ フルーツゼリー(りんごジュースパイン)	大豆 豚肉	炊き込みわかめの素 牛乳 寒天	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ りんごジュース パインアップル缶	米 大麦 しらたき じゃが芋 砂糖 ワンタンの皮	米油 油	757	12.4		
14	火	牛乳 麦ごはん ★めばるの煮付け もやしと小松菜の辛子和え 白玉汁	★めばる 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	生姜 もやし 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 里芋 白玉団子	ごま油	706	17.3		
15	水	牛乳 坦々麺(たんたんめん) 野菜チップス	豚肉 大豆 みそ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ キャベツ もやし	中華めん じゃが芋	ごま油 米油 白すりごま 白ごま(ねり)	860	16.7		
16	木	牛乳 回鍋肉丼 春雨スープ 果物(いちご)	豚肉 レンズ豆 大豆 みそ とり肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ 干しいたけ 白菜 いちご	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	778	17.1		
17	金	牛乳 ★花見寿司 ★まめ鯉の甘辛揚げ 沢煮碗	鶏むね 油揚げ 高野豆腐 ★卵 ★かつお 大豆 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	干しいたけ かんぴょう グリーンピース 生姜 大根 えのきたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	白ごま 米油	819	21.0		
20	月	牛乳 ぶどうパン 豆乳グラタン キャベツとベーコンのスープ	とり肉 豆乳 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ粉 小松菜	たまねぎ キャベツ	ぶどうパン マカロニ 米粉 じゃが芋	米油	734	16.3		
21	火	牛乳 「東京都郷土料理」 ★深川飯 えのきたけとキャベツのごま和え 鶏肉と厚揚げの甘辛煮	★あさり 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 えのきたけ キャベツ 干しいたけ たまねぎ グリーンピース	米 大麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 米油 白ごま	765	16.8		
22	水	牛乳 麦ごはん ★ひじき入り卵焼き 野菜とこんにやくのピリッと炒め 豆腐とわかめのみそ汁	豚ひき肉 ★卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき 脱脂粉乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 干しいたけ ごぼう えのきたけ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 しらたき	米油 ごま油	754	17.6		
23	木	牛乳 豆入りミートソーススパゲティ わかめと水菜のサラダ パイナップルヨーグルト	豚ひき肉 大豆	チーズ 牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマトピューレ 水菜	にんにく 生姜 たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり パインアップル缶	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油 ごま油	804	17.7		
24	金	牛乳 ピピンバ(混ぜ込み) 春巻き キムチチゲスープ	豚ひき肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	にんにく 生姜 たけのこもやし 干しいたけ キャベツ 白菜 キムチ(アレルギー不使用)	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨 春巻きの皮 小麦粉	米油 ごま油 白すりごま 油	794	15.9		
27	月	牛乳 中華おこわ 生揚げのそぼろ煮 きゅうりと大根の中華和え	豚肉 豚ひき肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ 干しいたけ グリーンピース 生姜 たまねぎ きゅうり 大根	米 もち米 砂糖 しらたき 片栗粉	ごま油 米油	751	18.3		
28	火	牛乳 カラフルピラフ ★お魚ハンバーグトマトソース ★洋風かきたま汁 果物(清美オレンジ)	とり肉 ★あじ 豚ひき肉 おから 豆乳 ベーコン 豆腐 ★卵	牛乳	ピーマン 赤ピーマン トマト缶 ほうれん草	たまねぎ コーン にんにく 清見	米 大麦 砂糖 片栗粉	オリーブ油 米油	705	19.1		
29	水	昭和の日										
30	木	牛乳 たけのこごはん ★ししゃものカレー風味揚 3色ごま和え いも団子汁	油揚げ 豚肉 厚揚げ	牛乳 ★ししゃも 昆布	にんじん 小松菜	たけのこもやし ごぼう 大根 干しいたけ	米 もち米 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	米油 白ごま 白すりごま	798	17.4		

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

※★印はアレルギー対応食品になります。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	775	16.7	31.1	3.0	431	127	4.0	286	0.39	0.52	19	8.8

