

令和8年

4月献立表

八坂中学校

実施日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9	木	チキンカレーライス コーヒー牛乳 わかめとツナのサラダ	とりにく いんげんまめ クリーム コーヒーぎゅうにゅう わかめ まくろ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら バター こむぎこ しろすりごま さとう じゃがいも ざらめ	にんにく しょうが たまねぎ トマトかん だいこん もやし きゅうり コーン にんじん	731	12.7	29.8	2.6
10	金	お赤飯 牛乳 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き お祝いすまし汁 れんこん入りきんぴら	ささげ ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ	こめ もちごめ くるごま こんにやく マヨネーズ (エッグフリー) しらたまだんご こめぬかあぶら こめあぶら さとう	にんじん だいこん ねぎ こまつな ごぼう たけのこ れんこん	862	15.1	34.6	4.0
13	月	チリピーズライス 牛乳 ABCスープ ごまポテト	とりひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとうしろごま バター こめぬかあぶら マカロニ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ トマトジュース トマトかん はくさい ほうれんそう にんじん	814	15.8	25.8	2.8
14	火	麦ごはん 牛乳 いかのチリソース ビーフンの中華ソテー 中華風五目スープ	ぎゅうにゅう いか とりにく とりむね	こめ おおむぎ こめぬかあぶら かたくりこ しろすりごま ごまあぶら さとう ビーフン	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし たけのこ ほしいたけ こまつな キャベツ はくさい	762	16.2	27.2	2.7
15	水	ナポリタンコッパ 牛乳 ☆お豆のポトフ 果物(デコボン)	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく だいず ウインナー	コッパパン マカロニ・スパゲッティ こめぬかあぶら じゃがいも	セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ ピーマン にんにく キャベツ デコボン	840	15.8	30.3	3.9
16	木	こぎつねごはん 牛乳 さばのごま味噌焼き 練馬野菜たっぷりスープ	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば みそ とりにく レンズまめ	こめ こめぬかあぶら さとう しろごま しろすりごま じゃがいも	にんじん さやいんげん キャベツ トマトかん こまつな たまねぎ	756	17.6	32.3	2.7
17	金	麦ごはん 牛乳 筑前煮 磯辺和え 大豆とじゃこの甘辛揚げ	ぎゅうにゅう とりにく やきのり ちりめんじゃこ だいず	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも さといも さとう しろごま	ごぼう たけのこ ほしいたけ たまねぎ にんじん れんこん さやいんげん ほうれんそう キャベツ	746	15.4	23.3	2.4
20	月	深川ご飯 牛乳 さわらの西京焼き ちゃんこ汁	あさり あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら みそ けずりぶし とりにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ しろすりごま さとう こめぬかあぶら しらたき	しょうが さやいんげん にんじん だいこん えのきたけ はくさい こまつな ねぎ	776	22.0	27.8	3.4
21	火	わかめしらすごはん 牛乳 ひじき入り厚焼き卵 おからの団子汁	たきこみわかめのもと しらすばし ぎゅうにゅう とりにく ひじき いんげんまめ たまご とりにく おから	こめ しろごま こめぬかあぶら さとう じゃがいも さといも しらたまご	ほしいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん えのきたけ こまつな	758	16.0	25.1	3.0
22	水	麻婆麺 牛乳 華風野菜 杏仁豆腐	とうふ とりひきにく みそ ぎゅうにゅう かんてん クリーム	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ねぎ にんにく しょうが にら だいこん きゅうり にんじん みかんかん レモン グリンピース	825	17.9	35.2	3.9
23	木	麦ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 のりのつくだ煮 小松菜の油炒め	ぎゅうにゅう とりひきにく のり あぶらあげ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな	758	13.8	23.2	2.4
24	金	ビビンバチャーハン 牛乳 ヤンニョムチキン コムタンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しろごま こむぎこ かたくりこ	しょうが にんにく ぜんまい にんじん もやし ほうれんそう だいこん しめじ キムチ(7%不使用) ねぎ チンゲンサイ	779	16.2	34.3	2.7
27	月	ぶどうパン 牛乳 魚のバターしょうゆ焼き ミネストローネ いちご	ぎゅうにゅう かじき ベーコン ぶたにく いんげんまめ	ぶどうパン バター じゃがいも マカロニ・スパゲッティ	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん セロリー トマトかん パセリ いちご	813	20.7	33.5	3.3
28	火	たけのご飯 牛乳 ししゃものカレー揚げ 白玉入りあんかけ汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とりにく	こめ もちごめ さとう こむぎこ こめぬかあぶら しらたまだんご かたくりこ こめあぶら	たけのこ みつば にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ こまつな	823	17.6	29.2	2.9
30	木	五目寿司 牛乳 すまし汁 抹茶チーズケーキ	あぶらあげ えび とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ わかめ クリームチーズ	こめ さとう しろごま こめぬかあぶら バター こむぎこ	ほしいたけ れんこん かんぴょう さやいんげん えのきたけ ねぎ だいこん こまつな にんじん	847	14.8	34.0	2.8

※ 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

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	793	16.5	29.8	3.0	371	116	3.4	235	0.28	0.42	15	7.8
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

<主な使用食材と産地>

食材	キャベツにんじん	れんこん さつま芋 みず菜 ニラ パセリ	いちご	ちりめんじゃこ	にんにく こぼろ りんご	きゅうり みつば	鮭 玉葱
産地	練馬区	茨城	佐賀	兵庫	青森	群馬	北海道
食材	もやし うど	ほうれん草 小松菜	かぶ ねぎ にんじん 豚肉	鶏肉	しょうが ぶり まいたけ	チンゲンサイ さわら	えのきたけ エリンギ
産地	栃木	埼玉	千葉	岩手	長崎	静岡	長野

※4月の飲用牛乳の生産地予定は、東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、北海道です。