

4月給食献立表

令和8年度

江東区立大島中学校

日	主食	おかず	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
9 木	花見ずし(桜の塩漬け)	いかのたつた揚げ ゆで野菜(ごまかけ) すまし汁(花魁きのこ) パンナコッタ風ゼリー	牛乳 鶏ひき肉 大豆(乾) いか ちらしかまぼこ たまご 加糖練乳 脱脂粉乳 エースアガー 絹ごし豆腐	精白米 上白糖 なたね油 大豆油 片栗粉 白ごま 花魁	しょうが 人参 えだまめ 白菜 冷凍さやいんげん 江戸菜 もやし えのきたけ ねぎ いちごジャム	860 kcal 44.7 g
10 金	ご飯	麻婆豆腐 もやしとワカメのゴマ醤油 清見オレンジ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 わかめ	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにくしょうが ねぎ 玉葱 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 にら もやし 江戸菜 清見オレンジ	854 kcal 37.3 g
13 月	チキンカレーライス	大豆入りゆで野菜 フルーツポンチ	牛乳 鶏むね肉 大豆(乾)	精白米 なたね油 じゃがいも 豆乳バター 薄力粉 ごま油 上白糖	にんにくしょうが 玉葱 人参 トマトホール缶 りんご きゅうり グリーンピース キャベツ みかん もも ぶどう パインアップル	802 kcal 26.3 g
14 火	黒糖コッペパン	じゃが芋のミートグラタン ツナ入りゆで野菜	牛乳 鶏もも肉 調製豆乳 豚ひき肉 大豆(乾) 粉チーズ まぐろ缶詰(油漬)	黒砂糖パン 豆乳バター じゃがいも マカロニ なたね油 薄力粉 パン粉 ごま油 上白糖	玉葱 エリンギ にんにく セロリ 人参 トマトホール缶 きゅうり トマトペースト バセリ キャベツ	757 kcal 33.8 g
15 水	ご飯	さばの塩焼き じゃが芋のキンピラ炒め 豆乳仕立ての味噌汁	牛乳 さば 豚肩肉 豚モモ肉 油揚げ 豆乳	精白米 なたね油 上白糖 つきこんにゃく 大豆油 じゃがいも 白ごま 板こんにゃく	人参 ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ	907 kcal 39.4 g
16 木	炒めそば五目あんかけ	ごま風味春雨サラダ フルーツのヨーグルト添え	牛乳 豚モモ肉 うずら卵水煮缶 いか ロースハム ヨーグルト(無糖)	なたね油 蒸し中華めん 上白糖 片栗粉 緑豆春雨 ごま油 白ごま	にんにくしょうが 玉葱 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 白菜 もやし 江戸菜 きゅうり パナナ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	786 kcal 34.2 g
17 金	ご飯	さわらの照り焼き ごまだれゆで野菜 豚汁	牛乳 さわら 豚肩肉 木綿豆腐	精白米 上白糖 片栗粉 なたね油 ごま油 白ごま 里芋	しょうが キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン缶 ごぼう 大根 ねぎ	820 kcal 38.8 g
20 月	キムチ炒飯	ジャンボ揚げ餃子 中華風卵入りコンスープ	牛乳 豚モモ肉 豚ひき肉 鶏もも肉 たまご	精白米 なたね油 ごま油 大豆油 片栗粉 ぎょうざの皮 薄力粉 じゃがいも	しょうが にんにく 人参 ねぎ 白菜(キムチ) にら キャベツ たくあん干し大根漬 玉葱 えのきたけ クリームコーン缶 ホールコーン缶 江戸菜	775 kcal 27.2 g
21 火	スパゲティ大豆入りミートソース	ローストポテト いり卵入りゆで野菜	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) 粉チーズ たまご	スパゲッティ なたね油 豆乳バター 薄力粉 じゃがいも 上白糖	にんにく セロリ 玉葱 人参 エリンギ トマトホール缶 トマトペースト キャベツ きゅうり	842 kcal 36.1 g
22 水	ご飯	ホキと野菜の五色あえ かみかみ和え わかめと豆腐の味噌汁	牛乳 ホキ 大豆(乾) ちりめんじゃこ 木綿豆腐 わかめ	精白米 大豆油 片栗粉 じゃがいも 上白糖 白ごま ごま油	しょうが 人参 さやいんげん 切干し大根 きゅうり もやし ねぎ 大根 江戸菜	851 kcal 37.3 g
23 木	セサミトースト	コーンクリームシチュー 海藻入りゆで野菜 いちご	牛乳 ベーコン 鶏むね肉 生クリーム 海藻ミックス	食パン マーガリン なたね油 グラニュー糖 白ごま じゃがいも パター 薄力粉 ごま油 三温糖	玉葱 人参 エリンギ クリームコーン缶 キャベツ ホールコーン缶 バセリ きゅうり いちご	759 kcal 28.1 g
24 金	たけのこご飯	ししゃものチーズ春巻き じゃがいもの中華風サラダ かきたま汁	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 子持ちししゃも プロセスチーズ ロースハム 絹ごし豆腐 たまご	精白米 なたね油 上白糖 大豆油 春巻きの皮 薄力粉 じゃがいも ごま油 白ごま 片栗粉	人参 たけのこ水煮 干し椎茸 さやえんどう 大葉 きゅうり ねぎ 江戸菜	853 kcal 36.7 g
27 月	ご飯	豆腐ハンバーグ チーズ入りゆで野菜 卵とコーンのスープ	牛乳 豚ひき肉 押し豆腐 たまご プロセスチーズ 鶏むね肉	精白米 豆乳バター パン粉 なたね油 上白糖 じゃがいも 片栗粉	玉葱 しめじ キャベツ 人参 マッシュルーム(水煮缶詰) きゅうり クリームコーン缶 ホールコーン缶 江戸菜	884 kcal 37.2 g
28 火	チキンライス	メルルーサのフリッター コロコロトのハニーサラダ ABCマカニ入り野菜スープ	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 メルルーサ たまご	精白米 豆乳バター なたね油 大豆油 薄力粉 じゃがいも はちみつ ABCマカロニ	玉葱 人参 きゅうり セロリ マッシュルーム(水煮缶詰) ホールコーン缶 キャベツ 江戸菜	866 kcal 34.9 g
30 木	ピザトースト	鶏肉のブラウンシチュー 揚げわんたん入りサラダ	牛乳 ベーコン ウィナー ピザ用チーズ 鶏むね肉 粉チーズ 生クリーム	食パン マーガリン なたね油 上白糖 じゃがいも 豆乳バター 薄力粉 ごま油 白ごま 大豆油 ワンタンの皮	にんにく トマトホール缶 玉葱 エリンギ 青ピーマン 人参 グリーンピース(冷) もやし キャベツ ホールコーン缶	866 kcal 34.9 g

※牛乳は毎日つきます。

※献立は、食材料の都合により変更することがあります。