

令和8年度 4月予定献立表

文京区立第一中学校



日	献立名	牛乳	●血や肉になる食材	●熱や力の元になる食材	●体の調子を整える食材	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8水	ポークカレーライス		ベーコン、豚肉、白いんげん豆ペースト、粉チーズ	米、押麦、サラダ油、バター、小麦粉、じゃが芋	にんにく、生姜、玉葱、人参、りんご	781 kcal 27.3 g 24.8 g 2.3 g
	海藻サラダ	○	カットわかめ	白ごま、サラダ油、砂糖	小松菜、人参、もやし、キャベツ、コーン	
	果物（清見オレンジ）				きよみ	
9木	きな粉揚げパン		きな粉	コッペパン、揚げ油、砂糖		714 kcal 30.6 g 31.5 g 2.9 g
	肉団子と春雨のスープ	○	鶏肉、豆腐	でん粉、春雨、ごま油	生姜、人参、もやし、白菜、長葱、小松菜	
	じゃがいもの中巻サラダ			じゃが芋、白ごま、ごま油、サラダ油、砂糖	人参、きゅうり、コーン	
10金	赤飯		ささげ	米、もち米、白ごま、黒ごま		774 kcal 34.8 g 26.9 g 2.5 g
	魚のねぎみそ焼き		さわら、白みそ	砂糖	生姜、にんにく、長葱	
	野菜ののり和え	○	焼きのり	砂糖、サラダ油	小松菜、人参、キャベツ、もやし	
	沢煮椀		豚肉、飾りかまぼこ		大根、人参、ごぼう、えのきたけ、長葱、小松菜	
	ほうじ茶プリン		調理用牛乳、生クリーム、粉寒天	砂糖		
13月	セサミトースト			食パン、バター、砂糖、白練りごま、白ごま		744 kcal 28.4 g 34.0 g 2.7 g
	春キャベツのクリームシチュー	○	ベーコン、鶏肉、白いんげん豆ペースト、調理用牛乳、生クリーム、粉チーズ	サラダ油、じゃが芋、バター、小麦粉	玉葱、人参、クリームコーン、キャベツ、ブロッコリー	
	果物（セミノール）				セミノール	
14火	ご飯			米		759 kcal 28.6 g 21.6 g 2.2 g
	ひじきふりかけ	○	干ひじき（乾）、かつおぶし	砂糖、白ごま		
	肉じゃが		豚肉	サラダ油、しらたき、じゃが芋、砂糖	玉葱、生姜、人参、干し椎茸、いんげん	
	ごま酢和え		油揚げ	白ごま、ごま油、砂糖	キャベツ、もやし、人参、きゅうり、小松菜	
15水	ごまだれつけ麺		豚肉、赤みそ、八丁みそ	むし中華めん、サラダ油、白練りごま、ごま油、白ごま	にんにく、生姜、玉葱、長葱	724 kcal 30.1 g 23.6 g 2.6 g
	茹で野菜（トッピング）	○			キャベツ、もやし、人参、小松菜	
	青のりポテトビーンズ		大豆、あおのり	揚げ油、でん粉、じゃが芋		
16木	鶏ごぼうピラフ		ベーコン、鶏肉	米、押麦、バター、サラダ油	生姜、にんにく、玉葱、人参、ごぼう、ピーマン	754 kcal 32.9 g 31.1 g 2.6 g
	ポテトチーズオムレツ	○	ベーコン、プロセスチーズ、調理用牛乳、卵	じゃが芋、バター	玉葱	
	かぶと野菜のスープ		豚肉	サラダ油	玉葱、人参、かぶ、キャベツ、かぶ（葉）	
17金	ご飯			米		777 kcal 31.3 g 33.4 g 2.3 g
	さばの韓国焼き	○	さば	砂糖、白ごま、ごま油	にんにく、生姜、長葱	
	野菜のポン酢和え			砂糖	白菜、小松菜、人参、もやし、レモン（果汁、生）	
	かきたま汁		鶏肉、カットわかめ、卵	でん粉	大根、人参、えのきたけ、長葱、江戸菜	
20月	麻婆豆腐丼		豚肉、大豆ミート、赤みそ、八丁みそ、豆腐	米、押麦、サラダ油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、人参、干し椎茸、長葱	743 kcal 30.4 g 24.0 g 2.3 g
	卵入りパンサンスー	○	卵	春雨、サラダ油、砂糖、ごま油	きゅうり、キャベツ、もやし、人参、生姜	
	果物（ニューサマーオレンジ）				ニューサマーオレンジ	
21火	セルフフィッシュバーガー		サメ	ミルクパン、揚げ油、小麦粉、パン粉、砂糖	キャベツ	751 kcal 34.9 g 33.1 g 2.7 g
	チキンチャウダー	○	鶏肉、白いんげん豆ペースト、調理用牛乳、粉チーズ	サラダ油、じゃが芋、バター、サラダ油、小麦粉	セロリー、玉葱、人参、かぶ、かぶ（葉）	
22水	ご飯			米		712 kcal 30.6 g 23.0 g 2.1 g
	鶏肉の甘辛焼き	○	鶏肉	砂糖	生姜、長葱	
	カレーきんぴら		豚肉、さつま揚げ	サラダ油、こんにゃく、砂糖	ごぼう、人参、ピーマン	
	みそ汁		油揚げ、白みそ、赤みそ	じゃが芋	大根、えのきたけ、長葱、小松菜	
23木	ミートソーススパゲティ		豚肉、大豆ミート、粉チーズ	スパゲティ、サラダ油、小麦粉	にんにく、生姜、玉葱、人参、セロリー、マッシュルーム（水煮）、トマト（缶）	740 kcal 33.5 g 23.2 g 2.1 g
	じゃがいものサラダ	○		じゃが芋、サラダ油、砂糖	赤ピーマン、小松菜、人参、きゅうり、コーン、玉葱	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト（全脂無糖）	砂糖	みかん（缶）、パイン缶、もも缶	
24金	高野豆腐入りそばろご飯		鶏肉、高野豆腐	米、押麦、サラダ油、砂糖	生姜、玉葱、人参、干し椎茸、いんげん	804 kcal 32.4 g 21.3 g 2.3 g
	卵とわかめのみそ汁	○	油揚げ、卵、赤みそ、白みそ、カットわかめ	じゃが芋	人参、えのきたけ	
	お花見団子		小豆	白玉粉、砂糖	クランベリージュース 抹茶	
27月	チキンライス		鶏肉	米、押麦、サラダ油	玉葱、人参、マッシュルーム（水煮）、ピーマン	739 kcal 25.6 g 23.5 g 2.0 g
	春キャベツとウィンナーのスープ	○	ウィンナー、レンズまめ（乾）	サラダ油	玉葱、人参、大根、エリンギ、キャベツ、小松菜	
	小松菜ケーキ		ヨーグルト（全脂無糖）、卵	小麦粉、砂糖、サラダ油、ホワイトチョコチップ	小松菜	
28火	たけのこご飯		油揚げ	米	たけのこ（ゆで）、糸みつば	701 kcal 29.3 g 25.6 g 2.6 g
	ししゃもの2色揚げ	○	ししゃも（生干し）、あおのり	小麦粉、揚げ油		
	野菜のごま和え			白ごま、白練りごま、砂糖	小松菜、人参、キャベツ、もやし	
	五目汁		豚肉、油揚げ、豆腐	じゃが芋、ごま油	人参、大根、長葱、江戸菜	
30木	魚の甘だれ丼		めばる	米、でん粉、小麦粉、揚げ油、砂糖	生姜	716 kcal 29.9 g 19.2 g 2.7 g
	野菜のおろし和え	○		砂糖、サラダ油	人参、白菜、小松菜、えのきたけ、きゅうり、大根	
	みそ汁		豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、カットわかめ		大根、人参、長葱	

★ 食材料の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

赤字の食材名：東京都産の農産物を使用予定です。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	780	21.1	41.5g	27.7g
			2.5g	

※ 日本食品標準成分表（文部科学省）の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。