



4月予定献立表

令和8年度 文京区立第九中学校



日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質			
8 水	赤飯		ささげ	米, もち米	★ごま	塩	722 kcal			
	ホキのあずま煮		ホキ	でんぶん, 薄力粉, 砂糖	米油	醤油, 酒	32.4 g			
	野菜の甘酢和え	○		砂糖		こまつな, にんじん	キャベツ, もやし	醤油, 酢		
	すまし汁		豆腐, 飾りかまぼこ, なると			ほうれんそう	えのきたけ	かつお厚削り節, だし昆布, 酒, 塩, 醤油		
	ミルクゼリー苺ソース			粉寒天, 牛乳, 生クリーム	砂糖		★いちご, レモン	ワイン		
9 木	チキンカレーライス		鶏肉	チーズ	米, じゃがいも, 薄力粉	米油, バター	にんじん	にんにく, 生姜, 玉ねぎ	ワイン, カレー粉, 鶏ガラ, ウスターソース, チャツネ, 塩, こしょう, 醤油, ケチャップ	763 kcal
	インドカレー屋さんのサラダ	○		ヨーグルト	砂糖	米油	こまつな, にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	酢, 塩, 醤油, ケチャップ, ガラムマサラ, パプリカ(粉)	25.7 g
	果物							★きよみ		
10 金	ご飯			米					785 kcal	
	酢鶏	○	鶏肉		でんぶん, じゃがいも, 砂糖	米油, 米油	にんじん, ビーマン	玉ねぎ	醤油, 酒, 酢, ケチャップ, みりん	30.5 g
	豚もやしスープ		豚肉, かつお節, みそ			ごま油, ★ごま	こまつな	生姜, にんにく, もやし, えのきたけ, 長ねぎ	鶏ガラ, 醤油, 塩, ラー油	
13 月	ご飯			米					792 kcal	
	鯖のみそ煮	○	さば, みそ		砂糖			生姜	だし昆布, 酒, 醤油	31.0 g
	野菜のこぎつね和え		油揚げ		砂糖	米油, ごま油	にんじん, こまつな	もやし, キャベツ	塩, 酢, 醤油	
	沢煮椀		豚肉				にんじん, みずな	だいこん, ごぼう, えのきたけ	だし昆布, かつお厚削り節, 醤油, 塩	
14 火	わかめうどん	○	鶏肉, 油揚げ	カットわかめ	冷凍うどん, 砂糖		にんじん	だいこん, しめじ, 長ねぎ	だし汁, かつお厚削り節, だし昆布, 酒, 塩, 醤油, みりん	753 kcal
	せん切りポテトサラダ				じゃがいも, 砂糖	米油	にんじん	きゅうり	酢, 塩, こしょう, ワイン	28.6 g
	おからドーナッツ		★たまご, おから, 豆乳	牛乳	薄力粉, 砂糖	米油			ベーキングパウダー, シナモン	
15 水	ご飯			米					756 kcal	
	麻婆豆腐	○	豚肉, 大豆, みそ, 豆腐		砂糖, でんぶん	米油, ごま油	にんじん, なら	にんにく, 生姜, 長ねぎ, 玉ねぎ	トウバンジャン, 鶏ガラ, 醤油, オイスターソース, 甜面醤	32.6 g
	チョコレギサラダ				焼きのり	ごま油, ★ごま	にんじん, みずな	キャベツ, きゅうり, にんにく	醤油, 塩	
16 木	ご飯			米					857 kcal	
	手作りコロッケ	○	豚肉, ★たまご	脱脂粉乳, 牛乳	じゃがいも, 薄力粉, パン粉, 乾燥マッシュポテト, 砂糖	米油		玉ねぎ	塩, こしょう, ソース, ケチャップ, ワイン	32.2 g
	野菜とじゃこの和え物			カットわかめ, ちりめんじゃこ	砂糖	ごま油, 米油	こまつな, にんじん	もやし	酢, 塩, 醤油	
	みそけんちん汁		生揚げ, みそ			米油	にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, しめじ	だし昆布, かつお厚削り節	
17 金	ビスキュイトースト		★たまご		食パン, 砂糖, 薄力粉	バター			ダークラム酒	721 kcal
	ポトフ	○	豚肉		じゃがいも		にんじん, こまつな	玉ねぎ, セロリ, キャベツ, かぶ	鶏ガラ, ワイン, 塩, こしょう	29.4 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト					★みかん(缶), ★黄桃缶, ★パイナップル(缶)	
20 月	ご飯			米					748 kcal	
	おろしハンバーグ	○	豚肉, 豆腐, ★たまご, みそ	牛乳	パン粉, 砂糖	米油, ★マヨネーズ	万能ねぎ	玉ねぎ, だいこん	塩, こしょう, ナツメグ(粉), 醤油, 酢	31.6 g
	野菜のおかか和え		かつお節		砂糖		こまつな, にんじん	もやし	醤油, 酒	
	さつま汁		鶏肉, みそ		さつまいも, こんにゃく		にんじん	だいこん, 長ねぎ	だし昆布, かつお厚削り節	
21 火	はちみつレモントースト				食パン, はちみつ	バター		レモン		807 kcal
	鶏肉のトマトシチュー	○	鶏肉, ひよこまめ(乾)	生クリーム	じゃがいも, 薄力粉	米油, バター	にんじん, プロッコリー	玉ねぎ, しめじ	鶏ガラ, トマトピューレ, ケチャップ, 塩, こしょう, ワイン	31.3 g
	エビサラダ		えび		砂糖	米油	にんじん, こまつな	キャベツ, 玉ねぎ	酢, 塩, 醤油	
22 水	ご飯			米					730 kcal	
	あんか卵焼き	○	鶏肉, ★たまご		砂糖, でんぶん	米油	きやいんげん	玉ねぎ, 長ねぎ	酒, 塩, 醤油, 酢	31.9 g
	ひじきの煮物		油揚げ, 大豆	ひじき	こんにゃく, 砂糖	米油	にんじん		醤油, みりん, 酒	
春キャベツのみそ汁		焼き竹輪, みそ					玉ねぎ, キャベツ	だし昆布, かつお厚削り節		
23 木	味噌ラーメン	○	豚肉, みそ		蒸し中華めん	ごま油, バター	にんじん, なら	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, もやし, キャベツ, きくらげ(乾), 長ねぎ	鶏ガラ, 塩, こしょう, 醤油, ラー油	748 kcal
	蒸し焼売		豚肉		でんぶん, 砂糖, 焼売の皮	ごま油		生姜, 玉ねぎ	塩, 醤油	37.0 g
	牛乳寒天			粉寒天, 牛乳	砂糖				★みかん(缶), レモン	バナラエッセンス
24 金	ご飯			米					738 kcal	
	ししゃもの唐揚げ	○		からふとししゃも	でんぶん	米油		生姜	酒, 醤油	28.5 g
	根菜の煮物		焼き竹輪, 鶏肉		こんにゃく, 砂糖	米油	にんじん, きやいんげん	だいこん, ごぼう	かつお厚削り節, 酒, 醤油, みりん	
	みそ汁		豆腐, 油揚げ, みそ	カットわかめ				だいこん, えのきたけ	だし昆布, かつお厚削り節	
27 月	ミルクパン				ミルクパン				809 kcal	
	マカロニグラタン	○	鶏肉, いんげんまめ	牛乳, 生クリーム, チーズ	マカロニ, 薄力粉	米油, バター	にんじん, バセリ	玉ねぎ, しめじ	ワイン, 塩, こしょう, 鶏ガラ	32.6 g
	果物								★メロン	
28 火	ご飯			米					726 kcal	
	鮭の塩麴焼き	○	鮭					生姜	酒, 醤油, みりん, 塩麴	33.2 g
	きんぴらごぼう		豚肉		こんにゃく, 砂糖	ごま油, ★ごま	にんじん	ごぼう	みりん, 醤油	
	みそ汁		油揚げ, みそ		じゃがいも		こまつな	玉ねぎ	かつお厚削り節, だし昆布	
30 木	ご飯			米					762 kcal	
	肉じゃが	○	豚肉, ★うずら卵(水煮)		こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	米油	にんじん, きやいんげん	玉ねぎ	かつお厚削り節, だし昆布, 酒, 塩, 醤油, みりん	31.5 g
	竹輪の緑茶揚げ		焼き竹輪, ★たまご		薄力粉	米油			緑茶葉	

※アレルギー食品には記号を表示しています。
 ※食材料の購入等により献立を変更することがあります。
 ※日本食品標準成分表(文部科学省)の改定に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
4月平均	763	31.3
文京区学校給食摂取基準(中学校)	780~830	25.4~41.5