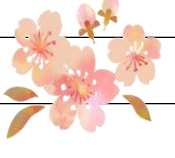


令和8年度4月献立表

文京区立音羽中学校

日・曜	献立名  		かや体温になるもの【黄】	血や肉になるもの【赤】	体の調子を整えるもの【緑】	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
8水	牛乳	ポークカレー	米, 油, ジャガイモ, バター, 薄力粉	鶏肉, チーズ	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ	763	23.6
		フレンチサラダ	油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, 人参, ホールコーン, 玉ねぎ		
		果物(オレンジ)			オレンジ		
9木	牛乳	赤飯	米, もち米, 白ごま	ささげ		854	38.1
		鶏のからあげ	薄力粉, でんぷん, 油	鶏肉	しょうが		
		ごまあえ	練りごま, 砂糖, 白ごま		小松菜, キャベツ, 人参		
		すまし汁(入学式)		かまぼこ, わかめ	小松菜		
10金	牛乳	ごはん	米			728	35.7
		魚の西京焼き	砂糖	ぶり, みそ	しょうが		
		野菜と油あげのソテー	ごま油	★油揚げ	小松菜, エリンギ, 人参, 玉ねぎ		
		みそ汁(豆腐・わかめ)		★豆腐, わかめ, ★油揚げ, みそ	長ねぎ		
13月	牛乳	ハニートースト	食パン, バター, はちみつ			775	35.7
		春キャベツのクリーム煮	油, ジャガイモ, バター, 薄力粉	鶏肉, いんげんまめ, 牛乳, 生クリーム	玉ねぎ, 人参, ホールコーン, キャベツ, しめじ		
		ニース風サラダ	ジャガイモ, 砂糖, オリーブ油	まぐろ缶詰	人参, キャベツ		
14火	牛乳	ごはん	米			783	32.6
		ハンバーグ	油, パン粉	豚肉, ★卵, 牛乳	玉ねぎ, 人参		
		野菜のコンソメ入りソテー	油	ベーコン	キャベツ, ホールコーン		
		オニオンスープ	油	ベーコン, 鶏肉	玉ねぎ, 人参		
15水	牛乳	しょうゆラーメン	油, ごま油, でんぷん, 中華めん	豚肉	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 人参, ホールコーン, ★もやし, 小松菜	801	30.1
		ジャンボぎょうざ	ぎょうざの皮, ごま油, でんぷん, 油	豚肉	にんにく, しょうが, にら, 長ねぎ, キャベツ		
		くだもの(清見オレンジ)			清見オレンジ		
16木	牛乳	ごはん	米			739	32.0
		千種焼き	油, 砂糖	鶏肉, ★卵	人参, 玉ねぎ, 小松菜		
		野菜の海苔あえ	砂糖	のり	小松菜, 人参, ★もやし		
		肉じゃが	油, ジャガイモ, こんにゃく, 砂糖	豚肉	しょうが, 人参, 玉ねぎ		
17金	牛乳	ごはん	米			739	31.8
		鮭のオニオンガーリックソース	でんぷん, 油, 砂糖	さけ	玉ねぎ, にんにく, しょうが		
		コーン入りマッシュポテト	ジャガイモ, バター	牛乳	ホールコーン		
		野菜スープ	油	ベーコン	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, 人参, キャベツ		

入学・進級お祝いメニュー



日・曜	献立名	かや体温になるもの【黄】	血や肉になるもの【赤】	体の調子を整えるもの【緑】	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
20月	牛乳	ミートソースパゲッティ	スパゲティ, 油, 薄力粉, 砂糖	豚肉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, セロリー, ホールトマト	736	28.2
		イタリアンサラダ	じゃがいも, オリーブ油, 砂糖	チーズ, ベーコン	きゅうり, 人参, にんにく		
		サイダーゼリー	砂糖	粉寒天	みかん缶		
21火	牛乳	ココアあげパン	ミルクパン, 砂糖, 油			737	28.7
		ポトフ	じゃがいも	豚肉	人参, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー		
		バンバンジー	油, ごま油, 砂糖, 白ごま	鶏肉, 白みそ	★もやし, きゅうり, 人参		
22水	牛乳	麻婆豆腐丼	米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	豚肉, みそ, ★豆腐	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, にら	723	30.3
		チョレギサラダ	ごま油, 砂糖	わかめ, のり	キャベツ, きゅうり, ★もやし, 長ねぎ		
		くだもの(河内晩柑)			河内晩柑		
23木	牛乳	ごはん	米			789	29.9
		魚のピリ辛ソース	でんぷん, 薄力粉, 油, 白ごま, 砂糖	シルバー	しょうが, 長ねぎ, ピーマン, にんにく		
		ジャパニーズピザの炒め物	じゃがいも, 油		ピーマン, 玉ねぎ, にんにく, しょうが		
		貝だくさんスープ煮	油	ベーコン, 鶏肉	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, 人参, 小松菜		
24金	牛乳	ごはん	米			733	30.3
		鶏肉の照り焼き	砂糖, でんぷん	鶏肉			
		春雨サラダ	★はるさめ, 油, ごま油, 砂糖, 白ごま	鶏肉	きゅうり, 人参		
		かぶのスープ	油	ベーコン	にんにく, 玉ねぎ, 人参, かぶ, 小松菜		
27月	牛乳	ごはん	米			759	29.5
		コロッケ	じゃがいも, マッシュポテト, 油, 薄力粉, パン粉	白いんげん豆, ひじき, 豚肉, ★卵	玉ねぎ		
		野菜炒め	油	豚肉	玉ねぎ, 人参, キャベツ, ★もやし, にら		
		みそ汁(小松菜)		★油揚げ, みそ	小松菜, かぶ		
28火	牛乳	中華丼	米, 油, でんぷん, ごま油	豚肉, ★むきえび, ★いか	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, はくさい, チンゲンツアイ, きくらげ	729	29.5
		きびなごのあまから	でんぷん, 油, 砂糖, 白ごま	★きびなご	しょうが		
		ぶどうゼリー	砂糖	粉寒天	ぶどうジュース		
30木	牛乳	ジャージャー麺	中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	豚肉, みそ	★もやし, きゅうり, にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, 人参, ピーマン	837	32.8
		わかめスープ	白ごま, ごま油	★豆腐, わかめ, 鶏肉	★もやし		
		中華カステラ	砂糖, 薄力粉, コーンスターチ, 油	★卵, 生クリーム			

和食の日

* 日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、従来に比べエネルギー量が低く計算される傾向にあります。現在「文京区学校給食摂取基準」の運用を見直しております。

* 食材等の都合により献立内容、使用食材を変更することがあります。ご了承ください。

※ 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)	タンパク質(g)
4月平均	76.4	30.7
文京区学校給食摂取基準(中学校)	780~830	25.4~41.5