

🌸 令和8年4月予定献立表 🌸

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	材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	ご飯		9日より2年生から6年生給食始まり	水稲穀粒(精白米)		611 kcal
	鯖のねぎみそ焼き	○	さわら, 赤みそ		長ねぎ, にんにく, しょうが	30.3 g
	野菜酢和え			ごま油	はくさい, キャベツ, にんじん, こまつな コーン(カーネル, 冷凍, ゆで)	20.2 g
	祝い汁		こんぶ, かつお節, 油揚げ, 鶏肉, 豆腐	手まり麩	だいこん, にんじん, えのきたけ, こまつな	2.4 g
10 金	スパゲティミートソース		豚肉, 鶏ガラパック, レンズまめ(乾)	スパゲティ, 調合油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, セロリ, マッシュルーム, トマト缶, トマト	605 kcal
	ツナサラダ	○	ツナ	調合油	キャベツ, はくさい, にんじん, きゅうり コーン(カーネル, 冷凍, ゆで), 玉ねぎ	28.6 g
	オレンジ				清見	27.5 g
						1.7 g
13 月	チキンライス		鶏肉	米, 調合油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトジュース, トマトピューレ, グリンピース	603 kcal
	バリバリサラダ	○		ぎょうざの皮, 揚げ油, 調合油	キャベツ, はくさい, パプリカ, 赤, きゅうり, 玉ねぎ	19.3 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんご(スレッドジュース)	19.5 g
						1.3 g
14 火	ブルコギ丼		豚肉	米, 調合油, 砂糖, でんぶん, ごま油	玉ねぎ, もやし, にんじん, にら, しょうが, にんにく	659 kcal
	わかめスープ	○	豆腐, カットわかめ	ごま油	はくさい, えのきたけ, にんじん, もやし, 長ねぎ	21.8 g
	スイートポテト			さつまいも, 砂糖, 粉糖		18.4 g
						2.4 g
15 水	わかめご飯		炊き込みわかめ	米		603 kcal
	肉豆腐	○	豚肉, 生揚げ, かつお節	調合油, 砂糖	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, にんじん, はくさい, たけのこ(ゆで), だいこん, タリンピース	27.1 g
	千草あえ		油揚げ	ごんにやく, 調合油	はくさい, にんじん, こまつな	23.6 g
						2.1 g
16 木	カレーライス		鶏肉, ベーコン, 鶏ガラパック	米, 調合油, じゃがいも, 中ざら糖, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん	673 kcal
	まわかめサラダ	○	くきわかめ	ごま油, 砂糖	キャベツ, はくさい, きゅうり, にんじん, コーン, 玉ねぎ	21.9 g
	バイゼリー		寒天	砂糖	バイネ缶	22.8 g
						2.3 g
17 金	五目チャーハン		豚肉, ハム	米, 調合油	しょうが, 長ねぎ, にんじん, グリンピース	598 kcal
	五目春雨スープ	○	豚肉, 豆腐, 鶏ガラパック	調合油, 普通はるさめ, ごま油	長ねぎ, にんじん, はくさい, こまつな	21.2 g
	中華サラダ			ごま油	キャベツ, はくさい, にんじん, きゅうり コーン, 玉ねぎ	23.2 g
						2.1 g
20 月	ジャージャー麺		八丁みそ, 赤みそ, 豚肉, 大豆, 鶏ガラパック	中華めん, ごま油, サラダ油, 砂糖, でんぶん	長ねぎ, にんにく, しょうが, 干し椎茸, タケノコ, にんじん, 玉ねぎ	628 kcal
	野菜サラダ	○		ごま油	キャベツ, にんじん, はくさい, ブロッコリー コーン(カーネル, 冷凍, ゆで), 玉ねぎ	26.0 g
	黒みつ寒天		寒天, きな粉	黒砂糖, 中ざら糖, 砂糖		25.6 g
						2.3 g
21 火	わかめご飯		炊き込みわかめ	米		603 kcal
	高野豆腐入り肉じゃが	○	豚肉, 高野豆腐, かつお節	調合油, ごんにやく, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, しょうが, にんじん, グリンピース	23.3 g
	野菜おかか和え		かつおぶし		こまつな, にんじん, もやし, キャベツ, はくさい	17.4 g
						2.2 g
22 水	鶏ごぼうご飯		鶏肉, 油揚げ	米, 調合油, 砂糖	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, グリンピース	625 kcal
	きびなごのから揚げ	○	きびなご	でんぶん, 揚げ油	しょうが	22.3 g
	はくさいスープ		鶏ガラパック, ベーコン	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, パセリ	24.6 g
						1.7 g
23 木	青椒肉絲丼		豚肉	米, でんぶん, 調合油, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ(ゆで), ビーマン	640 kcal
	豆腐ときのこの中華スープ	○	鶏ガラパック, 鶏肉, 豆腐	ごま油	しょうが, えのきたけ, はくさい, にんじん もやし, 長ねぎ, チンゲン菜	24.4 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	20.0 g
						2.1 g
24 金	ご飯			米		598 kcal
	鶏の照り焼き	○	鶏肉	砂糖, でんぶん	しょうが	25.5 g
	五色和え			ごま油	こまつな, にんじん, もやし, キャベツ, はくさい, コーン	19.2 g
	みそ汁		油揚げ, カットわかめ, 豆腐, かつお節 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	にんじん	2.2 g
27 月	鶏塩うどん		鶏肉	冷凍うどん, 調合油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 長ねぎ	605 kcal
	青のりピーズ	○	大豆, あおのり	揚げ油, でんぶん, じゃがいも		22.6 g
	オレンジ				清見	29.5 g
						2.1 g
28 火	お茶					609 kcal
	ご飯			水稲穀粒(精白米)		20.5 g
	鯖の照り焼き	お茶	ぎんざげ(養殖)		しょうが	23.6 g
	カリカリごぼうの甘酢和え			でんぶん, 揚げ油, ごま油	ごぼう, キャベツ, にんじん, はくさい, こまつな	2.0 g
30 木	さつまいも豚汁		豚肉, 豆腐, かつお節, 白みそ, 赤みそ	調合油, さつまいも, ごんにやく	だいこん, にんじん, 長ねぎ	
	ハヤシライス		豚肉, 鶏ガラパック	米, 調合油, 薄力粉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ	678 kcal
	グリーンサラダ	○		調合油	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, はくさい, スイートコーン(カーネル, 冷凍, ゆで), 玉ねぎ	23.0 g
	オレンジ				清見	24.9 g
						2.1 g

※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しております。
 ※米費額は中学年(3・4年生)の表示です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍となります。

※給食の食材は変更になることがあります。

	エネルギー	たんぱく質
4月平均	623	23.9
文京区学校給食摂取基準	611~650	21.1~32.5

4月給食だより

🌸 ご進級・ご入学おめでとうございます 🌸

新年度が始まり、給食もスタートします。心も体も大きく成長するためには、健康が第一です。その健康を保つためにも毎日の「食事」が大切です。給食室一同、安心・安全でおいしい給食を届けられるように心掛けます。今年度も学校給食にご理解、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

