

# [ 令和8年 4月 献立表 ]

文京区立湯島小学校

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	エネルギー たんぱく質
8水	豚すき丼	○	豚肉	米、こんにゃく、砂糖、油	玉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ	638 kcal 25.9 g
	かぶの中華漬け			ごま油	きゅうり、かぶ	
	みそ汁		豆腐、油揚げ、わかめ、白みそ、赤みそ		玉ねぎ	
9木	ごはん	○		米		628 kcal 26.9 g
	菜の花蒸し		鶏肉、豚肉、たまご		長ねぎ、玉ねぎ、生姜、とうもろこし(冷凍)	
	ビーフン炒め		ベーコン	ビーフン、砂糖、油、ごま油	キャベツ、たけのこ(ゆで)、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、生姜	
	えのきだけのスープ		豚肉、豆腐		チンゲンツァイ、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	
10金	桜おこわ	○		もち米、米	桜花塩漬	559 kcal 30.7 g
	鯖の山椒みそやき		さわら、白みそ	砂糖	生姜	
	白菜のおかかあえ		かつお節		白菜、小松菜、にんじん、ゆず	
	若竹汁		鶏肉、豆腐、生わかめ		たけのこ(ゆで)、長ねぎ	
13月	はちみつレモントースト	○		食パン、バター、はちみつ	レモン	601 kcal 24.6 g
	ホワイトシチュー		鶏肉、牛乳、クリーム、ひよこまめ(乾)	油、じゃがいも、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、ブロッコリー、カリフラワー	
	果物				いちご	
14火	カレーライス	○	豚肉、粉チーズ	米、油、じゃがいも、薄力粉、バター、砂糖	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、にんじん、りんご	582 kcal 21.2 g
	手作り福神漬け			砂糖	きゅうり、大根、れんこん、にんじん、なす、生姜	
	果物				清見オレンジ	
15水	ミートソーススパゲッティ	○	豚肉、粉チーズ	スパゲッティ、油、薄力粉、バター	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、セロリー、にんにく、生姜、マッシュルーム(ゆで)	640 kcal 23.1 g
	コールスローサラダ			油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし(冷凍)、玉ねぎ	
	フルーツポンチ		粉寒天	砂糖	パイナップル(缶)、みかん(缶)、黄桃(缶)、レモン	
16木	たけのご飯	○	鶏肉、油揚げ	米、砂糖、油	たけのこ(ゆで)、にんじん、さやえんどう	594 kcal 25.3 g
	春野菜の煮もの		鶏肉、生揚げ	じゃがいも、こんにゃく、砂糖	にんじん、玉ねぎ、たけのこ(ゆで)、さやいんげん、生姜	
	かぶの香り漬け				かぶ、ゆず	
17金	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	精白米		643 kcal 25.8 g
	鶏の唐揚げ		鶏肉	砂糖、油	にんにく、生姜	
	三色あえ			砂糖、白ごま	小松菜、もやし、にんじん	
	みそ汁		豆腐、わかめ、白みそ、赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ	
20月	中華丼	○	豚肉、いか、冷凍えび	米、油、ごま油	にんじん、たけのこ水煮、白菜、干し椎茸、チンゲンツァイ	595 kcal 25.5 g
	フライドポテト			じゃがいも、油		
	白菜のそぼろ汁		豚肉、豆腐	油	にんじん、白菜、長ねぎ、えのきたけ、生姜	
21火	ごはん	○		米		659 kcal 32.2 g
	魚の和風マリネ		まだら	薄力粉、油、砂糖	生姜、玉ねぎ、にんじん、セロリー、長ねぎ	
	五目ひじき		干ひじき、油揚げ	糸こんにゃく、油、砂糖	にんじん、たけのこ(ゆで)、さやいんげん	
	呉汁		大豆、豆乳、白みそ、わかめ	油、里芋	ごぼう、大根、にんじん、長ねぎ	
22水	フレンチトースト	○	牛乳、たまご	食パン、砂糖、バター		572 kcal 24.0 g
	ポークビーンズ		豚肉、大豆、クリーム	薄力粉、バター、油、じゃがいも、砂糖	にんにく、生姜、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム(ゆで)、パセリ	
	果物				清見オレンジ	
23木	アスパラピラフ	○	鶏肉	米、バター、油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム(ゆで)、アスパラガス、とうもろこし(冷凍)	578 kcal 23.1 g
	キッシュ		ベーコン、たまご、脱脂粉乳、パルメザンチーズ	バター	ほうれん草、にんじん、玉ねぎ	
	ABCスープ		鶏肉、ベーコン	油、じゃがいも、ABCマカロニ	にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、玉ねぎ	
24金	山菜うどん	○	鶏肉、油揚げ、こんぶ	うどん	わらび(ゆで)、ふき、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、小松菜	627 kcal 24.6 g
	きゅうりの中華サラダ			油、砂糖、ごま油	きゅうり、キャベツ、とうもろこし(冷凍)、にんじん	
	桜ケーキ		たまご、牛乳、クリーム	薄力粉、上新粉、油、砂糖、甘納豆(あずき)	桜花塩漬	
27月	カレーパン	○	豚肉、たまご	丸パン、油、薄力粉、パン粉	玉ねぎ、にんじん	627 kcal 26.7 g
	田舎風豆スープ		ベーコン、鶏肉、ひよこまめ(乾)、いか	油、じゃがいも、マカロニ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	
	オレンジ寒天		粉寒天	砂糖	オレンジジュース、みかん(缶)、パイナップル(缶)	
28火	ごはん	○		米		652 kcal 28.6 g
	和風おろしハンバーグ		豚肉、鶏肉、豆腐、たまご、牛乳	パン粉	にんじん、玉ねぎ、だいこん	
	マセドアンサラダ			じゃがいも、マカロニ、油、砂糖	きゅうり、にんじん、とうもろこし(冷凍)	
	もずくスープ		もずく、豆腐		にんじん、えのきたけ、もやし、長ねぎ、小松菜	
30木	もやしラーメン	○	豚肉、なると	蒸し中華めん、ラード、ごま油	もやし、にんじん、にら、長ねぎ、にんにく	640 kcal 21.5 g
	大学芋			さつまいも、ひまわり油、砂糖、水あめ、黒ごま		
	水菜の即席漬け		塩昆布	白ごま	白菜、みずな、ゆず	
	果物			清見オレンジ		

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食標準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	612	25.4
文京区学校給食摂取基準 (小学校)	611~650	21.1~32.5