



令和8年4月給食献立表



令和8年4月7日（火）

日	曜日	主食	牛乳	おかず	赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	エネルギー kcal	タンパク 質g
9	木	カレーライス 『45分授業』	○	ツナ入りゆで野菜 ミルクゼリーピーチソース	牛乳 豚肉 ツナ(水煮) 粉寒天 ゼラチン	米 サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 黄桃(缶)	912	27.1
10	金	こぎつね寿司 入学お祝い献立 『45分授業』	○	鮭とチーズのしそ春巻き ゆで野菜の辛子和え すまし汁 ネーブルオレンジ	牛乳 豚肉 油揚げ かつお節 刻みのり 鮭 プロセスチーズ 昆布 豆腐	米 砂糖 サラダ油 大豆油 春巻きの皮 小麦粉 あられふ	生姜 人参 干し椎茸 白菜 枝豆(冷) しそ葉 もやし 小松菜 しめじ ねぎ ネーブルオレンジ	799	38.5
13	月	親子丼 『45分授業』	○	小松菜の和え物 呉汁	牛乳 かつお節 鶏肉 鶏卵 豆腐 大豆 味噌 わかめ	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	玉ねぎ 人参 干し椎茸 グリーンピース(冷) 小松菜 もやし キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ	847	35.5
14	火	ご飯	○	うずら入り生揚げの中華煮 ナムル	牛乳 豚肉 味噌 生揚げ うずら卵(水煮)	米 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 干し椎茸 人参 玉ねぎ 筍(缶) ねぎ もやし 小松菜	864	36.5
15	水	黒砂糖コッペパン	○	ポテトマカロニグラタン ひよこ豆入りゆで野菜	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム 粉チーズ ひよこ豆	黒砂糖コッペパン バター サラダ油 小麦粉 じゃがいも マカロニ パン粉 ごま油 砂糖	玉ねぎ エリンギ ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参	814	31.4
16	木	ご飯 日本ご当地食材&献立 〈栃木県〉	○	ジャンボ揚げ餃子 ごま風味春雨の和え物 かんぴょうの卵とじ汁 いちご	牛乳 豚肉 鶏肉 ロースハム 豆腐 かつお節 鶏卵	米 大豆油 ごま油 でん粉 きょうざの皮 小麦粉 緑豆春雨 サラダ油 ごま 砂糖	にら キャベツ ねぎ もやし 干し椎茸 生姜 にんにく きゅうり 人参 糸みつば かんぴょう(乾) いちご	814	29.2
17	金	ツナときのこの スパゲッティ	○	スパイシーポテト ゆで野菜にんじんだレッシング	牛乳 ベーコン ツナ(水煮) 刻みのり くきわかめ	スパゲッティ サラダ油 バター 大豆油 ごま油 ごま じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ エリンギ 万能ねぎ もやし きゅうり	786	32.7
20	月	たけのご飯	○	★ししゃもとちくわの磯辺揚げ ゆで野菜土佐醤油和え かきたま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも あおのり 焼き竹輪 かつお節 豆腐 鶏卵	米 サラダ油 砂糖 大豆油 小麦粉 でん粉	人参 干し椎茸 筍(缶) きぬさや 白菜 もやし 小松菜 ねぎ	832	38.0
21	火	高菜と卵の炒飯	○	チョレギサラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏卵 わかめ 焼きのり 鶏肉 豆腐	米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	生姜 にんにく ねぎ 人参 たかな漬 小松菜 キャベツ きゅうり 白菜 干し椎茸	757	31.2
22	水	ハニーアーモンド トースト	○	コーンシチュー ゆで野菜ガーリックドレッシング 美生柑	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム	食パン はちみつ 砂糖 マーガリン サラダ油 アーモンド バター じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 エリンギ スイートコーン(冷) キャベツ コーンクリーム(缶) パセリ もやし にんにく 美生柑	860	31.1
23	木	ご飯	○	鯖の塩焼き じゃがいものきんぴら炒め 生揚げの味噌汁	牛乳 鯖 豚肉 かつお節 生揚げ 味噌	米 大豆油 砂糖 じゃがいも サラダ油 こんにゃく ごま	人参 ごぼう もやし 小松菜	887	39.5
24	金	チリビーンズサンド	○	ハニーマスタードサラダ コーンポタージュ	牛乳 豚肉 大豆 ピザ用チーズ 生クリーム	コッペパン サラダ油 小麦粉 パン粉 大豆油 じゃがいも はちみつ バター	にんにく セロリー 玉ねぎ ピーマン トマト(缶) キャベツ きゅうり 人参 コーンクリーム(缶) スイートコーン(冷) パセリ	821	32.8
25	土	ご飯 なめたけ 『45分授業』	○	肉じゃが 揚げごぼう入りゆで野菜	牛乳 昆布 豚肉 味噌	米 三温糖 サラダ油 じゃがいも 大豆油 こんにゃく 砂糖 ごま	えのきたけ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース(冷) キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	806	25.4
28	火	ご飯	○	鯖の照り焼き おかか和え 豚汁 デコボン	牛乳 鯖 わかめ かつお節 豚肉 豆腐 味噌	米 砂糖 でん粉 里芋	生姜 キャベツ 小松菜 もやし ごぼう 人参 大根 ねぎ デコボン	775	37.8
30	木	五目あんかけ 焼きそば	○	青のりポテト フルーツのヨーグルト添え	牛乳 豚肉 いか うずら卵(水煮) あおのり プレーンヨーグルト	サラダ油 砂糖 むし中華めん でん粉 ごま油 大豆油 じゃがいも	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 筍(缶) 白菜 もやし 小松菜 みかん(缶) パイナップル(缶) パナナ	889	35.4

※ 学校行事や材料の都合（天候・価格・流通・停電）により献立を変更することがあります。

4月16日（木）の献立は、「ご当地食材・献立で日本一周」という食育の取り組み・栃木県編として、**ご飯、ジャンボ揚げ餃子、ごま風味春雨の和え物、かんぴょうの卵とじ汁、いちご**を提供します。ポスターで料理と食材の紹介をするので、ぜひ見てみてください。

毎月19日は「食育の日」・・・意識しながら、よくかんで食べることを目的に、毎月『かみかみメニュー』をとりいれています。今月は、20日（月）です。★印の『ししゃもとちくわの磯辺揚げ』が、かみかみメニューです。ご家庭でも「食べることの大切さ」を給食の献立や食べたときの様子などから話し合ってください。

マスクとランチョンマット持参のお願い

給食当番は衛生的な観点から、マスクを着用するよう江東区教育委員会学務課給食保健係から求められています。家庭で給食当番用のマスクと予備用のマスクをご用意ください。また、給食を食べる際は、ランチョンマットを敷くようお願いをしています。給食は、4月9日（木）から始まりますので、この2点のご用意をお願いいたします。安心・安全に給食を食べることのできるよう、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

