



令和8年度4月分中学校給食献立表



狛江市立中学校給食センター

日	曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
10	金	ジャージャー丼 牛乳 じゃが芋のにんにくサラダ かんきつ果物	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	牛乳 豚肉 八丁みそ	にんにく 生姜 長ねぎ 干し椎茸 たけのこ水煮 キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 コーン かんきつ果物	759 kcal 26.8 g 27.0 g	
13	月	キーマカレーライス 牛乳 キャロットソースサラダ かんきつ果物	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉 大豆	生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし コーン かんきつ果物	788 kcal 25.4 g 26.8 g	新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさん、新学年になりましたね。 新たなスタートを気持ちよくするために、おいしく栄養になる「給食」でみなさんを応援していきたいと思ひます。 みんなで協力して準備をし、食べる時間を長くとれるように工夫しましょう。
14	火	ねぎ塩豚丼 牛乳 じゃが芋サラダ もずくのみそ汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま じゃが芋	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこもずく 白みそ 赤みそ 油揚げ	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ わけぎ レモン果汁 もやし 大根 小松菜	760 kcal 36.4 g 21.1 g	
15	水	ミルクパン 牛乳 手ごねハンバーグ ごまだれサラダ ミネストローネ	パン なたね油 パン粉 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま マカロニ	牛乳 豚肉 ベーコン	玉ねぎ もやし 大根 小松菜 人参 コーン にんにく トマト 缶詰 キャベツ さいいんげん	753 kcal 34.5 g 32.9 g	
16	木	わかめご飯 牛乳 さわらの西京焼き 野菜炒め 和風汁	米 上白糖 なたね油 緑豆春雨	牛乳 わかめ さわら 白みそ 赤みそ 鶏肉 豚肉	生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 もやし チンゲン菜 大根 えのき茸 長ねぎ 小松菜	763 kcal 38.9 g 19.3 g	
17	金	キムチチャーハン 牛乳 スパイシーポテト 野菜と豚団子の中華スープ	米 なたね油 ごま油 じゃが芋 片栗粉 緑豆春雨	牛乳 鶏肉 豚肉	人参 長ねぎ 白菜キムチ ビーマン 生姜 キャベツ 大根 もやし 小松菜	759 kcal 28.6 g 27.1 g	15日 手ごねハンバーグ 給食センターでは、市内中学校4校分の給食を作っています。おおよそ1600人分です。今日は、調理員さんが一つ一つ小判型に成形してくれたハンバーグです。 作る数が多く大変ですが、みなさんに喜んで食べてもらえたら、作ったかいがあります。
20	月	麻婆豆腐丼 牛乳 中華ツナサラダ かんきつ果物	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ 押し豆腐 ツナ	にんにく 生姜 玉ねぎ 高菜漬 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ にら 大根 もやし 小松菜 かんきつ果物	757 kcal 33.2 g 26.1 g	
21	火	ご飯 牛乳 さばのかわりソースかけ 野菜のおろし和え かきたま汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 さば わかめ 木綿豆腐 鶏卵	生姜 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 人参 大根 長ねぎ にら	758 kcal 37.8 g 23.8 g	
22	水	ハヤシライス 牛乳 ポテト入りフレンチサラダ かんきつ果物	米 なたね油 上白糖 小麦粉 じゃが芋	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 トマト缶詰 キャベツ きゅうり コーン かんきつ果物	762 kcal 28.1 g 22.9 g	28日 ポトフ ポトフには、春が旬のセロリ、玉ねぎ、じゃが芋、キャベツを使ひます。鶏ガラスープで煮込んで、塩、こしょうだけのシンプルな味つけです。
23	木	ご飯 牛乳 かつお節ふりかけ 豚肉と野菜の煮物 梅ドレ揚げ豆サラダ	米 上白糖 白いりごま なたね油 じゃが芋 片栗粉	牛乳 粉かつお 豚肉 生揚げ ひよこ豆	ごぼう 人参 たけのこ水煮 ごんにやく 大根 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ コーン 練り梅	784 kcal 36.8 g 22.0 g	
24	金	中華あんかけ麺 牛乳 鶏肉のレモン揚げ煮 かんきつ果物	中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 玉ねぎ もやし 干し椎茸 にら レモン果汁 かんきつ果物	831 kcal 42.8 g 27.1 g	
27	月	ご飯 牛乳 生揚げと野菜のみそ炒め 海藻サラダ	米 なたね油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉 白みそ 赤みそ 生揚げ 海藻ミックス	にんにく 生姜 人参 キャベツ ビーマン 大根 もやし コーン	773 kcal 34.0 g 24.4 g	
28	火	食パン 牛乳 サーモンフライ コーンともやしの炒め物 ポトフ	パン 小麦粉 パン粉 なたね油 上白糖 じゃが芋 マカロニ	牛乳 さけ 鶏肉 ベーコン フランクフルト	にんにく 人参 玉ねぎ もやし コーン チンゲン菜 セロリ キャベツ	786 kcal 40.1 g 31.3 g	
30	木	ご飯 牛乳 韓国風鶏のかわり焼き バリバリサラダ 豆腐団子スープ	米 上白糖 ごま油 ワンタンの皮 なたね油 白玉粉	牛乳 鶏肉 豚肉 絹豆腐	にら キャベツ 人参 玉ねぎ コーン 生姜 干し椎茸 小松菜 長ねぎ	785 kcal 35.3 g 23.4 g	

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。

昨今の天候不良により事前の品種確定が難しく、柑橘類についてはかんきつ果物と表記しています。

