



令和8年 4月 献立表

目黒区立東山小学校

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	その他	エネルギー たんぱく質
10 金	鮭ご飯		★塩ざけ、刻みのり	精白米、	さやいんげん		603 kcal
	けんちん汁	○	鶏肉もも(皮付)、木綿豆腐、油揚げ	ごま油、さといも、こんにゃく	にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな	かつお厚削り節、酒、しょうゆ、塩	28.4 g
	大豆とじゃこのかりかり揚		大豆、ちりめんじゃこ	でん粉、なたね油、砂糖、★白ごま		本みりん、しょうゆ	
13 月	たけのご飯		油揚げ	精白米、砂糖	たけのこ(ゆで)	出し昆布、しょうゆ、酒	583 kcal
	みそ汁	○	生揚げ、白みそ、赤みそ、生わかめ	じゃがいも		かつお厚削り節	28.8 g
	鱈の香味焼き		さわら	米油	しょうが	しょうゆ、本みりん、酒	
	ごま和え			★白ごま(すり)、★ごま(いり)、砂糖	こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、酒	
14 火	照焼きチキンバーガー		鶏肉もも(皮付)	★丸パン、砂糖、でん粉	しょうが、キャベツ	塩、こしょう、しょうゆ、酒、本みりん	587 kcal
	ミネストローネスープ	○	★ベーコン、★豚肉(もも)、いんげんまめ(乾)	米油、じゃがいも、★マカロニ	玉葱、にんじん、ホールトマト	鶏がら、トマトピューレ、塩、こしょう、しょうゆ	28.9 g
	果物(いちご)				いちご		
15 水	たまごチャーハン		★豚肉(もも)、★たまご	精白米、米油、砂糖	にんじん、長ねぎ	塩、しょうゆ、酒、本みりん、塩	585 kcal
	中華スープ	○	絹ごし豆腐	米油、ごま油	しょうが、長ねぎ、にんじん、だいこん、チンゲンツァイ	酒、鶏がら、塩、しょうゆ、こしょう	21.4 g
	オレンジゼリー		カラギーナン	砂糖	オレンジジュース		
16 木	赤飯		小豆(乾)	精白米、もち米、★黒ごま		塩	625 kcal
	とうふのお吸い物	○	絹ごし豆腐、生わかめ		さやえんどう	出し昆布、かつお厚削り節、塩、しょうゆ	24.2 g
	鶏肉の竜田揚げ		鶏肉もも(皮付き)	米粉、でん粉、なたね油	しょうが	酒、本みりん、しょうゆ	
	春野菜の煮物			こんにゃく、砂糖	にんじん、ごぼう、新たけのこ、ふき	かつお厚削り節、本みりん、酒、しょうゆ、塩	
17 金	カレーライス	○	鶏成鶏肉もも(皮付き)	精白米、水稲穀粒(発芽玄米)、米油、じゃがいも、★薄力粉	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん	鶏がら、塩、こしょう、カレー粉、トマトケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、ナツメグ(粉)、グローブ(粉)	625 kcal
	和風サラダ		カットわかめ	米油、砂糖	だいこん、にんじん、キャベツ、ホールコーン缶	酢、しょうゆ、白こしょう、塩	19.6 g
20 月	ミルクパン			★ミルクパン			617 kcal
	ポテトマカロニグラタン	○	鶏肉もも(皮なし)、★牛乳、★ピザチーズ、★薄力粉	米油、じゃがいも、★マカロニ・スパゲティ、★薄力粉	玉葱、パセリ	白ワイン、鶏がら、塩、こしょう	24.0 g
	フレンチサラダ			砂糖、米油	にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールコーン缶、玉葱	酢、塩、こしょう、からし(粉)	
21 火	五目ごはん		凍り豆腐、鶏肉もも(皮付)、油揚げ	精白米、米油、しらたき、砂糖	にんじん、さやいんげん	酒、しょうゆ、出し昆布、本みりん	621 kcal
	豚汁	○	★豚肉(もも)、赤みそ、木綿豆腐	米油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	煮干し	27.4 g
	ちくわの磯部揚げ		焼き竹輪、★たまご、あおのり	★薄力粉、なたね油			
22 水	ごはん			精白米、水稲穀粒(発芽玄米)			587 kcal
	麻婆豆腐	○	★豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ、絹ごし豆腐	米油、砂糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、長ねぎ、にら	しょうゆ、酒、トウバンジャン、テンメンジャン	24.1 g
	ナムル			砂糖、ごま油、★白ごま(すり)	もやし、こまつな、にんじん、にんにく	しょうゆ、酢	
	果物(オレンジ)				清見オレンジ		
23 木	鶏南蛮うどん		鶏肉もも(皮付き)、油揚げ	米油、★冷凍うどん	にんじん、玉葱、長ねぎ、こまつな	出し昆布、かつお厚削り節、酒、塩、しょうゆ、本みりん	616 kcal
	じゃこと野菜の香味和え	○	ちりめんじゃこ	ごま油、砂糖	だいこん、きゅうり、にんじん、もやし、しょうが、長ねぎ	米酢、しょうゆ	23.1 g
	マラーカオ(蒸しパン)		★たまご、★生クリーム(乳)	★薄力粉、三温糖、米油		ベーキングパウダー	
24 金	ごはん			精白米			597 kcal
	ひじき入り卵焼き	○	鶏ひき肉、干ひじき、★たまご	米油、砂糖	切干しだいこん	しょうゆ、塩、酒、かつお厚削り節	26.6 g
	おかか和え		かつお糸削り		こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、本みりん、だし汁	
	新じゃがのそぼろ煮		★豚ひき肉	米油、じゃがいも、砂糖、でん粉	玉葱、にんじん、さやいんげん	酒、かつお厚削り節、しょうゆ、塩	
27 月	スパゲッティミートソース	○	★豚ひき肉、★粉チーズ(パルメザン)	オリーブ油、★スパゲティ、米油	にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、ホールトマト(缶)、パセリ	塩、こしょう、ロリエ、ナツメグ(粉)、トマトピューレ、中濃ソース、パプリカ(粉)、トマトケチャップ、赤ワイン	610 kcal
	パリパリサラダ			三温糖、ごま油、米油、★ワタンの皮、なたね油	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、切干しだいこん	酢、しょうゆ、塩	25.4 g
	果物(オレンジ)				ネーブルオレンジ		
28 火	セサミトースト			★食パン、★バター、グラニュー糖、★白ごま(すり)、★白ごま(ねり)			601 kcal
	クリームシチュー	○	鶏肉もも(皮付き)、★牛乳	米ぬか油、じゃがいも、★薄力粉	玉葱、にんじん、しめじ	鶏がら、ロリエ、塩、こしょう	21.3 g
	大豆のサラダ		大豆	砂糖、米油	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱	酢、塩、こしょう、からし(粉)	
30 木	ごはん			精白米、水稲穀粒(発芽玄米)			592 kcal
	小松菜のみそ汁	○	油揚げ、白みそ、赤みそ		えのきたけ、こまつな	かつお厚削り節	25.3 g
	豆腐入りハンバーグ		★豚ひき肉、鶏ひき肉、絞豆腐、★たまご	米油、★パン粉(生)、砂糖	玉葱	こしょう、塩、ナツメグ(粉)、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、しょうゆ、本みりん	
	パセリポテト			じゃがいも	パセリ	塩、白こしょう	

☆ 4月の給食回数14回 (中学年平均)エネルギー 604Kcal たんぱく質 24.9g

☆都合により、材料や献立を変更することがあります。

