



令和8年度

# 4月献立表



目黒区立目黒中央中学校  
校長 田原 弘一  
栄養士 齊藤 阿佑美

	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		17時 - たんぱく質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9 木	スパゲッティ大豆ミートソース 春キャベツとコーンのサラダ いちご 牛乳   入学・進級 おめでとう ございます。	豚肉 牛肉 大豆	牛乳	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリ だいこん キャベツ ホールコーン レモン いちご	スパゲッティ 砂糖	油	776 kcal 34.4 ㇿ 3.1 ㇿ
10 金	鮭寿司 鶏野菜汁 清見オレンジ 牛乳 	鮭 たまご 鶏肉 生揚げ	牛乳のり	にんじん ごまつな	だいこん 清見オレンジ	米 砂糖 こんにゃく さつまいも	油 ごま	751 kcal 34.0 ㇿ 2.3 ㇿ
13 月	バターパセリライス 魚のコーンフレーク揚げ ジュリエンスープ 牛乳  ジュリエンスとは、 フランス語でせん切りの 意味です。	メルルーサ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	米 小麦粉 コーンフレーク	バター 油 オリーブ油	840 kcal 28.5 ㇿ 3.2 ㇿ
14 火	ごはん ホキの利休焼き 野菜と高野豆腐の煮物 キャベツと油麩のみそ汁 牛乳   一汁二菜和食献立	ホキ 鶏肉 高野豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	キャベツ	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 油麩	ごま 油	761 kcal 36.6 ㇿ 3.2 ㇿ
15 水	ガーリックトースト・黒ゴマトースト 鶏肉と野菜のスープ ブルーベリーヨーグルト 牛乳 	鶏肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ ブルーベリージャム	食パン ほちみつ 砂糖 じゃがいも	バター 油 ごま	756 kcal 30.3 ㇿ 2.6 ㇿ
16 木	ごはん ほうれん草の卵焼き 肉じゃが もやしとわかめのみそ汁 牛乳   一汁二菜和食献立	鶏肉 たまご 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	802 kcal 34.2 ㇿ 3.2 ㇿ
17 金	もち麦ごはん いかのチリソース 豆腐と卵とらのスープ ニューサマーオレンジ 牛乳 	いか 豚肉 豆腐 たまご	牛乳	にら	長ねぎ たまねぎ えのきだけ 大豆もやし ニューサマーオレンジ	米 かたくり粉 砂糖	ごま油	771 kcal 34.5 ㇿ 2.4 ㇿ
20 月	親子丼 豆腐となめこのみそ汁 セミノール 牛乳 	鶏肉 たまご 豆腐 みそ	牛乳 のり	ごまつな	たまねぎ なめこ セミノール	米 小麦 砂糖	油	832 kcal 36.8 ㇿ 3.6 ㇿ
21 火	ごはん さばのみそ煮 大豆ひじき煮 沢煮椀(さわにわん) 牛乳  一汁二菜和食献立	さば みそ 大豆 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	だいこん えのきだけ	米 砂糖	油	874 kcal 32.9 ㇿ 3.5 ㇿ
22 水	麻婆やきそば カルピスゼリー入りフルーツポンチ 牛乳 	豚肉 みそ 八丁みそ 豆腐	牛乳 乳酸飲料 粉末天	にんじん にら	長ねぎ みかん缶 パイナップル レモン	蒸し中華種 砂糖 かたくり粉	ごま油	753 kcal 31.4 ㇿ 2.7 ㇿ
23 木	ごはん かつおの竜田揚げ 野菜のしそあえ じゃが芋とごぼうのみそ汁 牛乳  一汁二菜和食献立	かつお 油揚げ みそ	牛乳	にんじん しその葉	キャベツ レモン ごぼう	米 かたくり粉 砂糖 じゃがいも	油	797 kcal 33.4 ㇿ 3.1 ㇿ
24 金	カレーライス ツナサラダ ネーブルオレンジ 牛乳 	豚肉 まぐろ	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ だいこん ホールコーン レモン ネーブルオレンジ	米 ほちみつ じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	871 kcal 30.5 ㇿ 3.3 ㇿ
27 月	チキンキャロットライス 野菜とソーセージのスープ カントリーポテト 牛乳 	鶏肉 ソーセージ ひよこ豆	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ えのきだけ はくさい	米 じゃがいも	油	773 kcal 29.6 ㇿ 2.7 ㇿ
28 火	ごはん ししゃものごまフライ 海藻と野菜のサラダ かき卵汁 牛乳   かみかみ	たまご	牛乳 ししゃも 糸こんにゃく ひじき	にんじん ごまつな	もやし たまねぎ えのきだけ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 かたくり粉	油 ごま ごま油	824 kcal 28.5 ㇿ 2.9 ㇿ
昭和の日								
30 木	国産小麦のコッペパン マカロニ入りホワイトシチュー パリパリサラダ 牛乳 	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 小麦粉 マカロニ 砂糖 ワンタンの皮	油 バター	770 kcal 32.6 ㇿ 3.5 ㇿ