

# 4月献立表



令和8年度

目黒区立目黒南中学校

日	献立	赤 (血や肉になる)	黄 (熱や力の元になる)	緑 (体の調子を整える)	1人1日 たんぱく質
9 木	麻婆豆腐丼 小松菜と春雨のサラダ オレンジ	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,絹ごし豆腐, 干ひじき(鉄釜,乾),焼き竹輪	精白米,精麦,米油,砂糖,てん粉, ごま油,緑豆はるさめ,ごま(いり)	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,干し椎茸, たけのこ(ゆて),長ねぎ,こまつな, ホールコーン,オレンジ	756 kcal 28.4 g
10 金	鶏そぼろご飯 けんちん汁 大豆とさつま芋の甘辛煮	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,絹ごし豆腐, 大豆(国産,乾),ちりめんじゃこ	精白米,精麦,砂糖,ごま油, じゃがいも,こんにゃく, さつまいも,白ごま	しょうが,にんじん,たけのこ(水煮), 干し椎茸,さやいんげん,玉葱, ごぼう,だいこん,長ねぎ	790 kcal 28.7 g
13 月	わかめとジャコのご飯 ぎせい豆腐 ごま和え すまし汁	牛乳,ちりめんじゃこ,わかめご飯の素, 鶏ひき肉,木綿豆腐,たまご, 蒸しかまぼこ,カットわかめ	精白米,米油,砂糖, 白ごま,白ごま(すり)	にんじん,たけのこ(ゆて),干し椎茸, 長ねぎ,しょうが,キャベツ,こまつな, だいこん,しめじ,えのきたけ	723 kcal 28.6 g
14 火	ココア揚げパン ツナサラダ 春きゃべつのクリーム煮 オレンジ	牛乳,まぐろ缶詰(水煮7レグラ付), 鶏肉もも(皮付),生クリーム(乳), エダムチーズ	コッパン,米油(揚げ),砂糖, 米油,オリーブ油, じゃがいも,バター,薄力粉	にんじん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン, レモン(汁),玉葱,マッシュルーム(ゆて), グリーンピース(冷凍),オレンジ	727 kcal 26.4 g
15 水	カレーライス 切干大根のシャキシャキサラダ いちご	牛乳,豚肉(もも), シュレッドチーズ,蒸しかまぼこ	精白米,精麦,米油,じゃがいも, バター,薄力粉,砂糖,ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん, 切干しいんご,きゅうり,だいこん,いちご	814 kcal 26.9 g
16 木	ご飯 チキンチキンごぼう じゃこ入り野菜の土佐あえ かみなり汁	牛乳,鶏肉もも(皮付),かつお糸削り, ちりめんじゃこ,木綿豆腐,たまご	精白米,てん粉,米油(揚げ油), 砂糖,ごま油	ごぼう,むきえだまめ(冷凍),こまつな, 緑豆もやし,にんじん,だいこん, 干し椎茸,長ねぎ	811 kcal 32.6 g
17 金	スパゲッティミートソース フレンチサラダ ぐりとぐらのカステラ	牛乳,豚ひき肉, たまご,生クリーム(乳)	スパゲティ,米油,砂糖, 薄力粉,三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, セロリー,ホルトマト(缶), キャベツ,きゅうり	856 kcal 34.0 g
20 月	ミルクセサミトースト コーンとわかめのサラダ ポークシチュー	牛乳,脱脂粉乳,カットわかめ, 豚肉,生クリーム(乳)	バター,砂糖,白ごま(すり),食パン, 米油,三温糖,じゃがいも,薄力粉	きゅうり,ホールコーン,キャベツ,玉葱, にんにく,しょうが,セロリー,にんじん, マッシュルーム,ホルトマト(缶), グリーンピース(冷凍)	748 kcal 24.0 g
21 火	ご飯 根菜の鶏つくね 五目きんぴら 揚げときゃべつの味噌汁	牛乳,鶏ひき肉,レンズまめ(乾), たまご,さつま揚げ,油揚げ, 絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,てん粉,砂糖,パン粉(乾燥), 白ごま,ごま油,米油,しらたき(白)	玉葱,にんじん,しょうが,ごぼう,さやいんげん, えのきたけ,キャベツ,こまつな	763 kcal 33.0 g
22 水	わかめうどん ハリハリサラダ 米粉のモチモチ抹茶蒸しパン	牛乳,鶏肉もも(皮付),油揚げ, 蒸しかまぼこ,うずら卵, カットわかめ,たまご	冷凍細うどん,砂糖,ごま油,米粉,米油	にんじん,玉葱,長ねぎ,キャベツ, きゅうり,切干しいんご	724 kcal 28.1 g
23 木	たけのご飯 銀さらのごま味噌かけ 吉野汁 オレンジ	牛乳,鶏肉もも(皮付),油揚げ, 銀さら,赤みそ,生揚げ	精白米,砂糖,白ごま(すり), てん粉,白ごま	新たけのこ,さやえんどう,しょうが, にんじん,はくさい,長ねぎ,オレンジ	728 kcal 36.2 g
24 金	コーンピラフ 白身魚のマリアナソースかけ ひよこ豆と野菜のスープ	牛乳,ベーコン,もうかざめ, 豚肉,ひよこめ(乾)	精白米,精麦,バター,米油,てん粉, 薄力粉,米油(揚げ),砂糖	にんじん,ピーマン,玉葱,マッシュルーム(水煮), ホールコーン,しょうが,にんにく, だいこん,キャベツ,こまつな	733 kcal 30.7 g
27 月	回鍋肉丼 卵と青菜のスープ フルーツ杏仁	牛乳,豚肉(もも),みそ(赤), 絹ごし豆腐,たまご,粉寒天	精白米,精麦,米油,砂糖, てん粉,緑豆はるさめ	にんにく,玉葱,にんじん,ピーマン, キャベツ,こまつな,みかん缶, パイン缶,黄桃缶	820 kcal 32.9 g
28 火	ご飯 ししゃものごま味噌かけ ゆかり和え 肉じゃが	牛乳,からふとしゃも(生干し), みそ(白),豚肉	精白米,てん粉,薄力粉, 米油(揚げ),砂糖,白ごま, じゃがいも,しらたき,米油	きゅうり,キャベツ,にんじん, 玉葱,さやいんげん	750 kcal 28.1 g
30 木	ミルクパン チーズ入りスパニッシュオムレツ グリーンサラダ ポテトポタージュ	牛乳,鶏ひき肉,たまご, プロセスチーズ(ダイス), 生クリーム(乳)	ミルクパン,じゃがいも, 米油,バター,砂糖	玉葱,パセリ,キャベツ,きゅうり, えだまめ(冷凍),にんにく	744 kcal 31.0 g

## 図書コラボ給食

～本に出てきた料理～



# { Guri and Gura }

著作：中川李枝子(文), 山脇百合子(絵)  
Howlett Peter, McNamara, Richard  
出版社：タトル出版

《本の紹介》  
野ねずみのぐりとぐらは森で大きな卵を見つけました。この卵で作ることにしたのはカステラ。大きな卵で作るカステラを楽しみにしていたのは…  
日本でも親しまれている絵本ですが、英語版でも発行されています。絵本で英語にふれてみたら、新鮮な発見があるかもしれません。

《料理の紹介》  
ぐりとぐらの絵本に出てくるカステラは大きな卵で作る大きなカステラです。そのイメージに合わせて、1クラス1鉄板を使った大きくてふわふわのカステラを作ります。

4月17日(金)  
《ぐりとぐらのカステラ》



月平均  
(区基準量)

766 kcal  
(830kcal)  
30.0 g  
(27~41.5g)