



# 4月給食予定献立表



令和8年度

墨田区立本所中学校

日	曜日	献立名		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に体のエネルギーになる		栄養価 エネルギー Kcal たんぱく質 g	
		牛乳	主食	副食	1群 魚・肉・卵・豆	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・芋・砂糖		6群 油脂・種実
7	火	○	けんちんうどん	【季節の果物】ネーブルオレンジ ポテトの重ね焼き ネーブルオレンジ	鶏肉 油揚げ ベーコン	牛乳 ビサチーズ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ ネーブルオレンジ	冷凍うどん じゃがいも パン粉	油	713 Kcal 30.5 g
8	水	○	ごはん	鮭の香味醤油焼き 青菜とえのきだけのおひたし 豚汁	鮭 系割り 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 系寒天	こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	米 米粒麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	711 Kcal 35.0 g
9	木	入学式									
10	金	○	チキン カレーライス	ツナ入りサラダ りんご	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト缶 さやいんげん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	油 バター	856 Kcal 25.8 g
13	月	○	【世界の料理】イタリア ブルスケッタ	【季節の果物】セミノール(オレンジ) コーンチャウダー シーフードサラダ セミノール(オレンジ)	ベーコン 豚肉 いんげん豆 あさり いか えび	牛乳 牛乳 スkimミルク	にんじん こまつな	にんにく セロリ たまねぎ クリームコーン コーン キャベツ 黄ピーマン セミノール	ソフトフランスパン じゃがいも 米粉 砂糖	油	728 Kcal 33.1 g
14	火	○	あぶたま丼	小魚のスパイシーから揚げ ごま和え	かまぼこ 油揚げ 凍り豆腐 たまご	牛乳 きびなご	こまつな にんじん	たまねぎ エリンギ 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし	米 米粒麦 砂糖 でんぶん 米粉	油 白ごま ゴマペースト	854 Kcal 39.2 g
15	水	○	チキンライス	ポトフ りんご	鶏肉 ベーコン 豚肉 レンズ豆 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ セロリ キャベツ りんご	米 米粒麦 じゃがいも	油	717 Kcal 26.3 g
16	木	○	練りごま 豆乳担々麺	【季節の果物】ニューサマーオレンジ じゃがいもの香味あえ ニューサマーオレンジ	豆腐 白みそ 赤みそ 豚肉 大豆	牛乳 あおりのり	チンゲン菜	しょうが しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ニューサマーオレンジ	冷凍ラーメン じゃがいも	油 ゴマペースト 白ごま	723 Kcal 31.7 g
17	金	○	【季節】たけのこ・草だんご たけのこごはん	根菜汁 草だんご	鶏肉 油揚げ 豆腐 きな粉	牛乳	にんじん さやいんげん よもぎ	たけのこ ごぼう だいこん ねぎ	米 もち米 こんにゃく 白玉粉 上新粉 砂糖 グラニュー糖	油	810 Kcal 30.6 g
20	月	○	コスタリカライス	海藻サラダ フルーツカクテル	豚肉 豚レバーチップ 大豆 いんげん豆	牛乳 海藻ミックス	にんじん トマト缶 ピーマン 赤ピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ もやし きゅうり パイン缶 かん缶 黄桃缶	米 米粒麦 てんぶん 砂糖	油	762 Kcal 26.1 g
21	火	○	ごはん	さばの竜田揚げ きゅうりとわかめの酢のもの にら玉汁	さば 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが きゅうり もやし たまねぎ	米 米粒麦 てんぶん 小麦粉 砂糖	油	782 Kcal 33.4 g
22	水	○	黒パン きなこトースト	【季節の果物】清見オレンジ シーフードシチュー 野菜サラダ 清見オレンジ	きな粉 豆乳 ベーコン えび いか あさり	牛乳 スkimミルク 牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ 清見オレンジ	黒砂糖食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター 油	767 Kcal 32.7 g
23	木	○	【鉄分強化メニュー】 キムチチャーハン	キャベツのサラダ レバーポテトハニーマスタード	豚肉 たまご 豚レバー	牛乳	にんじん こまつな にら	ねぎ しょうが はくさい キムチ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	米 米粒麦 砂糖 でんぶん じゃがいも はちみつ	油	784 Kcal 32.9 g
24	金	○	ポロネーゼ	バジルドレッシングサラダ 明日葉チョコチップケーキ	豚肉 豚レバーチップ 白いんげん たまご	牛乳	にんじん あしたば	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	スパゲッティ じゃがいも 砂糖 小麦粉 チョコレート 粉糖	油 バター	843 Kcal 32.4 g
27	月	○	ミルクパン	マカロニミートグラタン 春野菜のスープ煮	大豆 豚肉 豚レバー チップ ベーコン	牛乳 ビサチーズ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ	ミルクパン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	717 Kcal 33.7 g
28	火	○	ごはん	家常豆腐 野菜の中華風ドレッシング アップルゼリー	豚肉 赤みそ 生揚げ	牛乳 寒天	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし りんごジュース	米 米粒麦 砂糖 でんぶん じゃがいも	油 白ごま	861 Kcal 32.5 g
29	水	昭和の日									
30	木	○	【郷土料理】京都府 ごまごはん	さわらの西京みそ焼き 青菜と系寒天の和え物 わかたま汁	さわら 西京みそ 系割り 鶏肉 たまご	牛乳 系寒天 わかめ	こまつな にんじん	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	米 米粒麦 液体塩 こうじ 砂糖 てんぶん	白ごま	713 Kcal 36.0 g

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。御了承ください。



8がつく日は「カムカムデー」です。かむことを意識して食べましょう。

## ◆ 学校給食摂取基準について ◆

学校給食の献立は、文部科学省が定めた学校給食摂取基準を目安に作成しています。この基準は、厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準(2020年版)」をもとに、児童・生徒に必要な1日の栄養の概ね1/3量を基本に定められていますが、家庭で不足していると推定される栄養素(カルシウム、鉄、ビタミンA、B1、B2)については多めに設定されています。中学生は、成長が著しい時期にあたります。どの栄養素も不足しないようバランスよく摂ることが必要です。給食も残さずに食べましょう。

【生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準(生徒12~14歳)】



エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
Kcal	%エネルギー	%エネルギー	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
790	13~20 (34g程度)	20~30 (23g程度)	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上

(その他: 亜鉛は3mg摂取できるように配慮すること)

