

4月の予定献立表

令和8年度 墨田区立墨田中学校

入学・進級おめでとう♪

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 脂質 (g)
6	月	始業式		*給食はありません					
7	火	午前授業		*給食はありません					
8	水	午前授業		*給食はありません					
9	木	入学式		*給食はありません					
10	金	チキンライス	じゃがいものハニーサラダ 紅白ゼリー		牛乳・鶏肉・粉寒天・生クリーム	にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・きゅうり・キャベツ・いちご	米・油・じゃがいも・はちみつ・砂糖	718	21.3 22.2
13	月	ごはん	厚揚げのキムチ炒め パリパリサラダ中華風		牛乳・豚肉・あさり・厚揚げ	にんにく・しょうが・たまねぎ・干しいたけ・にんじん・はくさい・はくさいキムチ・ねぎ・にら・キャベツ・きゅうり	米・油・砂糖・でんぷん・ごま油・ワンタンの皮	804	33.6 28.2
14	火	わかめうどん	ごま和え 草だんご		牛乳・豚肉・油揚げ・なると・わかめ・豆腐・きなこ	たまねぎ・にんじん・だいこん・ねぎ・こまつな・キャベツ・よもぎ	冷凍うどん・油・砂糖・ごま油・ごま・ゴマペースト・白玉粉・上新粉	799	31.4 22.1
15	水	コーンたっぷり ドライカレー	じゃがいものフレンチサラダ オレンジ		牛乳・豚肉・豚レバー・レンズ豆	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールコーン・えだまめ・キャベツ・こまつな・オレンジ	米・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	836	28.9 25.7
16	木	ごはん	魚のレモン風味揚げ・五目きんぴら・新たまねぎのかきたま汁		牛乳・メルルーサ・さつま揚げ・豆腐・鶏卵・かまぼこ	レモン汁・ごぼう・にんじん・れんこん・たまねぎ・えのきたけ・こまつな	米・油・でんぷん・米粉・砂糖・ごま油・糸こんにゃく	735	33.3 18.8
17	金	セサミトースト	シーフードシチュー ひじきサラダ		牛乳・ベーコン・脱脂粉乳・ホタテ・えび・いか・あさり・生クリーム・ひじき	たまねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり	食パン・バター・ねりごま・はちみつ・ごま・油・じゃがいも・米粉	715	32.9 30.1
20	月	ボロネーゼ	バジルドレッシングサラダ ぶどうゼリー		牛乳・豚肉・豚レバー・粉チーズ・粉寒天	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・レモン汁	スパゲティ・油・じゃがいも・砂糖・ぶどうジュース	730	29.4 21.8
21	火	ごまとじゃこの ごはん	大豆入り卵焼き・青菜と糸寒天の和え物・けんちん汁		牛乳・ちりめんじゃこ・鶏肉・大豆・鶏卵・糸寒天・鶏肉・豆腐	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こまつな・もやし・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・油・ごま・砂糖・じゃがいも・ごま油	753	32.6 23.7
22	水	パンプキンパン	マカロニミートグラタン 春野菜のスープ煮・黄桃缶		牛乳・大豆・豚肉・豚レバー・ピザチーズ・ベーコン・豚肉	にんにく・たまねぎ・にんじん・セロリ・キャベツ・こまつな・黄桃缶	パンプキンパン・油・砂糖・マカロニ・バター・じゃがいも	772	34.8 29.6
23	木	たけのこ ごはん	揚げししゃも・香味和え 厚揚げの田舎汁		牛乳・鶏肉・油揚げ・ししゃも・厚揚げ・みそ	たけのこ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・しょうが・たまねぎ・だいこん・こまつな	米・もち米・油・米粉・でんぷん・ごま油・砂糖・じゃがいも	744	30.7 28.7
24	金	あぶたま丼	アーモンド和え オレンジ		牛乳・豚肉・油揚げ・鶏卵	にんじん・たまねぎ・エリンギ・こまつな・キャベツ・オレンジ	米・砂糖・アーモンド	799	32.2 26.7
27	月	照り焼きツナ トースト	春キャベツとレンズ豆のスープ パイナップル		牛乳・ツナ・ピザチーズ・豚肉・レンズ豆・ウインナー	たまねぎ・ホールコーン・しょうが・にんじん・エリンギ・キャベツ・ねぎ・こまつな・パイナップル	食パン・油・マヨネーズ・砂糖・でんぷん	735	33.2 35.8
28	火	ごはん	さばのねぎしょうゆ焼き・肉じゃが・ふきとわかめの利休汁		牛乳・さば・豚肉・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ	にんにく・しょうが・ねぎ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ふき・えのきたけ	米・砂糖・ごま・ごま油・油・しらたき・じゃがいも・ねりごま・ごま	883	39.3 33.9
30	木	上海焼きそば	ガーリックドレッシングサラダ アロエフルーツヨーグルト		牛乳・豚肉・えび・いか・糸寒天・ヨーグルト・脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん・だいこん・干しいたけ・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・にんにく・黄桃缶・パイン缶・アロエ缶	蒸し中華麺・油・砂糖・でんぷん・ごま	745	33.6 21.0

1年生のみなさん、墨田中へようこそ！
10日から、中学校の給食が始まります。中学校の給食は小学校と比べると、①量が多くなり、②給食時間が短くなります。食べる時間がなくならないように、給食当番だけでなく全員で協力して、てきぱきと配膳準備をしましょう！



給食室

給食の調理を担当するのは、昨年度に引き続き、一富士フードサービス(株)の方々です。栄養士は、川勾(かわわ)です。9人の調理員さんと栄養士で力を合わせて頑張っていますので、よろしくお祈りします。みなさんの「おいしい！」の声のパワーの源です。給食の感想など何かありましたら栄養士まで気軽に声を掛けてください。



献立ピックアップ

●●旬●●
14日(火) 草だんご
春が旬の「よもぎ」を使った草だんごです。よもぎを加えた春らしい若草色のおだんごに、きな粉をまぶします。



23日(木) たけのこごはん
今年の春にとれた「生たけのこ」を使って作ります。生のたけのこは、この時期しか食べられません。旬の香りと味をお楽しみください。



◎献立内容は都合により変更する場合があります。

